Народный Лекарь
Коллекция лучших рецептов здоровья
СПЕЦВЫПУСК
№203

ЗДОРОВЬЕ ПЕЧЕНИ
И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

При вирусном гепатите помогут соки

Чистим печень правильно

Растения-гепатопротекторы

Лучшие рецепты выведения камней

Как справиться с дискинезией

127 советов и рецептов с комментариями специалистов

4 607150 350069 18203
16+

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА САМЫЕ ИНТЕРЕСНЫЕ ИЗДАНИЯ!

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ по каталогу Российской прессы

16532

16534

11144

83552

НАРОДНЫЙ Лекарь

Спецвыпуск № 203

ЗДОРОВЬЕ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

Лучшие рецепты читателей с комментариями специалистов

Содержание

БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ 5
Функции печени и желчного пузыря 5
Тревожные сигналы 6
Какие еще существуют симптомы? 7

ГЕПАТИТ 7
Вирусный гепатит 7
Важные вопросы 8
Диета-спаситель 8
Спасибо бабушке и шиповнику 9
Как кабачок дочке помог 10
Полезные корешки 11
Кукурузные рыльца для здоровья печени 12
Сокотерапия – лечимся с удовольствием 13
Аутоиммунный гепатит 15
Березовый сок – природный иммуномодулятор 15
Волшебная точка здоровья 16
Токсический гепатит 17
Грамотный подход к очищению печени 17
Как я почистила печень за сутки 18
Мягкая чистка 19
Перекись водорода вылечит печень 21
Расторопша – талисман и хранитель 22

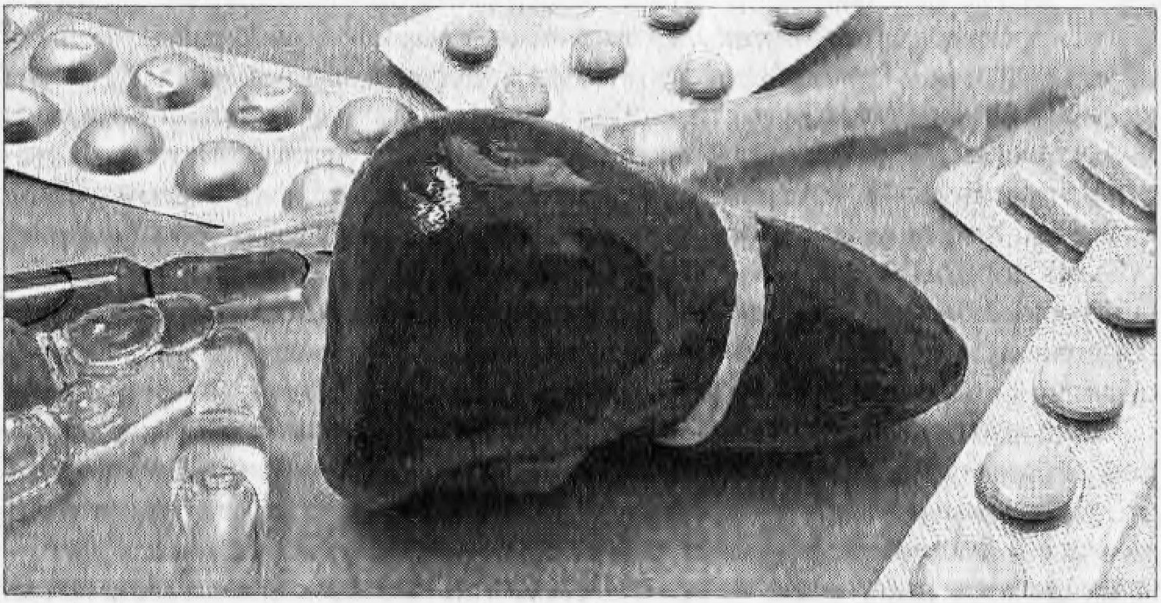
ЦИРРОЗ 24
Когда лечит слово... 24
Молилась день и ночь... 24
Целительные мантры 25
Волшебные слова... 25
Природная аптека 26
Лекарственные растения при циррозе 26
Калган остановил болезнь 29
Рецепт пасечника 30
Каменное масло – шанс на исцеление 31

НОВООБРАЗОВАНИЯ В ПЕЧЕНИ 32
Доброкачественные опухоли 32
С гемангиомой справился девясил 33
Рак печени 33
Чистотел дает надежду на выздоровление 34
Яды против опухоли 35
Целительная сила золотого уса 37

ЖИРОВАЯ ДИСТРОФИЯ ПЕЧЕНИ 39
Как помочь печени 39
Кремлевский рецепт 39
Профилактика ожирения печени 41
Свекла с отрубями на ужин 41
Зеленым чаем новый день встречаем 42

ЖЕЛЧНОКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ 43
Прочь, камни! 43
Ядрица избавляет от камней 44
Целительная тыква 45
Черная редька – лучшее средство от камней 46
Свекольный отвар – по камням удар 47
Яблочный уксус готовим сами 48
Как барбарис избавил от приступов 49
Снимаем воспаление 50
Бессмертник победит холецистит 51
Натуральные соки 53
Как жить без желчного пузыря 53

ДИСКИНЕЗИЯ ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ 55
Чем отличаются диеты? 55
Лечебная физкультура восстановит моторику 57
Самомассаж травяными мешочками 58
Спасительный тюбаж 59
Успокойте желчный пузырь 61
Зверобой справится и с желчью, и с депрессией 62



БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

От заболеваний печени и желчного пузыря не застрахован никто. И дело тут не только в неправильном образе жизни и нездоровом питании: функции этих органов могут нарушиться из-за инфекций, отравления, длительного или бесконтрольного приема некоторых лекарственных препаратов, а также в силу преклонного возраста или наследственной предрасположенности. Причем патологии печени напрямую влияют на функционирование желчного пузыря, и наоборот. Именно поэтому недуги этих двух органов рассматривают в совокупности, назначая комплексное лечение.

Функции печени и желчного пузыря

Пёчень называют биохимической лабораторией организма, поскольку он синтезирует жизненно необходимые вещества.

Важных для организма функций, которые выполняет печень, насчитывается около пятисот. Воссоздать их искусственным путем невозможно, поэтому печень нужно беречь и, если требуется, своевременно лечить.

Печень расщепляет и трансформирует аминокислоты, синтезирует белки, холестерин, поддерживает необходимый уровень глюкозы в крови.

Этот орган – главный регулятор энергетического равновесия и обмена веществ: все нужное для организма содержится в ней в виде целого ряда химических веществ. При сбоях в работе печени повышается уровень гормонов коры надпочечников: больше всего накапливается альдостерона – гормона, который задерживает выведение из организма воды и натрия. Хронические заболевания печени приводят также к нарушению обмена половых гормонов.

Печень обезвреживает и выводит из организма ядовитые вещества, например, те, что образуются в кишечнике в результате гнилостных процессов.

Одна из главных функций печени – это выработка желчи, жидкости, без которой невозможно нормальное пищеварение. Она обеспечивает необходимые условия для переваривания пищи, помогает усвоить те или иные вещества, улучшает моторику кишечника и оказывает противомикробное действие. Желчь образуется в клетках печени непрерывно, поступая в печеночные протоки. И дальше, если процесс пищеварения в данный момент отсутствует, она направляется в желчный пузырь, а если имеет место – то, минуя его, через общий желчевыводящий проток идет в двенадцатиперстную кишку.

Вместе с желчью из организма удаляются вредные вещества, яды, неусвоенные лекарственные препараты, продукты обмена – проще говоря, шлаки и токсины.

Когда желчь попадает в желчный пузырь, она становится более концентрированной, а ее химическая активность меняется. Таким образом, функции желчного пузыря – в сборе, сгущении, сохранении желчи, а также в защите организма от агрессивного действия ее компонентов.

Тревожные сигналы

Симптомов заболеваний печени и желчного пузыря довольно много. Какие-то из них схожи с признаками других недугов, например, гриппа. Есть болезни, и довольно тяжелые, которые долгое время протекают без каких-либо явных проявлений, а на регулярные недомогания человек попросту не обращает внимания. В результате – запущенная патология, требующая длительного лечения. Именно поэтому важно не только внимательно следить за своим самочувствием, отмечая даже незначительные сбои в работе организма, но и проходить плановую диспансеризацию.

На болезни печени и желчного пузыря могут указывать:

- пожелтение белков глаз и кожи;
- изменение цвета стула и мочи (светлый кал и темная моча);
- ощущение тяжести и (или) боли в правом подреберье;
- постоянная горечь во рту, изжога и отрыжка.

Какие еще существуют симптомы?

...В книгах и журналах, как правило, перечисляются основные проявления болезней печени, а вот об их второстепенных признаках информации очень мало. Можно ли распознать заболевания на ранних стадиях? Какие сигналы дает организм при неполадках работы печени и желчного пузыря?

Заболевания печени и желчного пузыря могут долгое время протекать практически бессимптомно, и человек никак не связывает это с нарушением функций указанных органов. Поэтому, если появились сосудистые звездочки, постоянно возникают синяки, наблюдаются потеря веса, общая слабость, упадок сил, субфебрильная температура, неприятный («желчный», металлический) привкус во рту после пробуждения, проблемы с пищеварением, а также расстройство нервной системы, необходимо пройти медицинский осмотр, включающий в себя анализы крови и УЗИ.

ГЕПАТИТ

Гепатит – воспалительное заболевание печени, сопровождающееся расстройством ее функций и сбоем в работе всего организма. В медицинской практике гепатит классифицируют по характеру течения, острый и хронический, а также по причине развития: вирусный, токсический (алкогольный, лекарственный и др.), аутоиммунный и вторичный (осложнение после других болезней).

Вирусный гепатит

Вирусный гепатит – воспаление ткани печени, которое вызывается вирусами. Заражение может произойти при контакте с больным человеком, а также в результате медицинских манипуляций нестерильными инструментами.

Важные вопросы

Многие читатели интересуются: чем различаются вирусные гепатиты, как самостоятельно поставить диагноз, какая форма болезни самая распространенная, а какая – самая опасная?

В зависимости от возбудителей болезни различают гепатиты A, B, C, D, E, F, G. Определить самостоятельно, какой вирус поразил организм, нельзя, так как все гепатиты протекают со схожими симптомами, которые могут быть выражены ярче или слабее: диагноз может поставить только врач на основе показаний анализов. Самым распространенным является гепатит A, а самым тяжелым – гепатит C.

Диета-спаситель

«...Год назад я переболела болезнью Боткина, попросту говоря, желтухой. Почти месяц в больнице провалялась, потом еще дома таблетки пила и на голодном пайке сидела. Работаю продавцом и после выписки сразу вышла в смену. В целом чувствовала себя нормально, только слабость немного давала о себе знать. Работаю по графику 3/3, по 12 часов в день. Поесть нормально времени нет, так что довольствуюсь перекусами – редкий случай, когда в кафе удается сбегать, чтобы супа в обед похлебать...

В общем, после трех смен прямо с работы увезли меня на скорой с сильными болями в правом боку и рвотой. Врач сказала, что это осложнение после болезни Боткина. При выписке дала памятку, что можно есть, а что нельзя, и рекомендовала питаться по этой «шпаргалке» не меньше 3 месяцев. Но опять у меня не получилось с диетой – то на день рождения пригласят, то на свадьбу ездила, а потом праздники новогодние... Заметила, что часто тошнить стало, по утрам привкус во рту появился горький, да и правый бок беспокоил. Памятку от врача потеряла, идти за новой было страшно, ведь диету опять нарушила, ругаться доктор будет.

Нашла в женском журнале статью под названием «Диета-спаситель», в которой рассказывалось, как питаться, чтобы печень уберечь. Взяла себя в руки и села на эту диету.

На завтрак ела гречневую, овсяную или манную кашу без молока и масла. До обеда еще домашний йогурт съедала, сухое печенье или кефир нежирный пила. Обедала обязательно с вегетарианским супом, на второе – паровую говядину, рыбу или куриное филе с гарниром из риса, гречки или тушеных

овощей (цветной капусты, картофеля, кабачков, моркови). На полдник ела фрукты и ягоды, а на ужин – белковый омлет и овощи на пару. Пила в течение дня ромашковый чай, отвар шиповника, изредка слабый черный чай, компот, морс, кисель. Многие кондитерские изделия из рациона исключила. Через полгода, скажу я вам, не только печень вылечила, но и похудела-помолодела. Нашла новую работу, а главное – вернула здоровье!»

А.Г. Калашникова,
г. Петровск, Саратовская обл.

Комментарий специалиста

Основа лечения болезни Боткина, или гепатита А, – это **специальная диета**. Если во время острого течения заболевания, а также в период реабилитации не придерживаться рекомендованных врачом правил питания, велика вероятность возникновения осложнений – холецистита, хронического гепатита, печеночной недостаточности и даже цирроза печени. Диета, о которой рассказывает автор письма, правильная, поскольку очень напоминает **лечебный стол № 5**, разработанный доктором М.И. Певзнером для людей, страдающих заболеваниями печени, желчевыводящих путей и желчного пузыря. Это щадящая для печени диета с полноценной калорийностью, но ограничением жиров и рафинированных углеводов. Исключаются жареные и консервированные продукты, кондитерские изделия. Несколько раз в неделю разрешается есть мармелад или фруктовый зефир.

Диетическое питание дает огромный шанс на быстрое выздоровление без тяжелых последствий. Во время болезни и после нее важно следовать всем рекомендациям лечащего врача относительно режима и рациона питания.

Спасибо бабушке и шиповнику

«...В детстве я болела гепатитом. Помню, как лежала в больнице и ничего не могла есть. Мама плакала, врачи уговаривали поесть хоть немного и даже ругались. Но я только воду пила. Приехала бабушка из деревни и стала отпаивать меня шиповником: то чай заварит, то кисель сделает. И потихоньку-потихоньку стала я сил набираться. Через несколько дней даже покушать попросила, а еще через неделю кашу за обе щеки уплетала. Выздоровела я быстро. Спасибо бабушке и шиповнику».

Т.С. Левушкина, г. Пенза

Нет ничего удивительного в том, что справиться с гепатитом и вернуть аппетит помогли напитки из шиповника. Это растение обладает целым рядом лекарственных свойств, в том числе противовоспалительных и иммуномодулирующих. **Научно доказано, что шиповник восстанавливает клетки печени, выводит токсины и насыщает организм каротином и витамином С.**

СПРАВОЧНАЯ ЛЕКАРЯ

ШИПОВНИК

При вирусном гепатите назначают обильное теплое питье – отвары и настои из трав, которые помогают вывести из организма токсины. Шиповник занимает первое место среди таких растений. Входящие в его состав витамины С и Е помогают справиться с вирусами, укрепляют иммунитет, способствуют насыщению клеток кислородом, а пектины и каротиноиды нормализуют выделение желчи, выводят из организма токсины и прочие вредные вещества, очищая тем самым печень. Содержит шиповник и фитонциды, которые предотвращают развитие серьезных осложнений, вызванных инфекциями. Растение богато флавоноидами – веществами, обладающими антиоксидантными, спазмолитическими, противовирусными и противовоспалительными свойствами. Витамины К и группы В и другие биологически активные составляющие шиповника укрепляют иммунитет, стимулируют обмен веществ, повышают регенерацию тканей, усиливают выделение желчи и мочи.

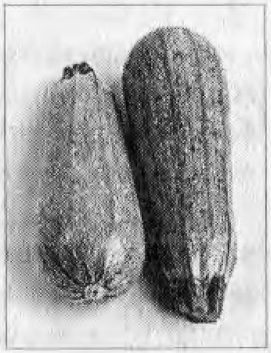
Как кабачок дочке помог

«...Моя десятилетняя дочка переболела в мае гепатитом, а после больницы мы сразу уехали с ней на дачу. Строго придерживались всех советов врача. Одна женщина с нашего садового товарищества сказала, что для печени очень полезен кабачок. А у меня их уродилось!.. Стала я дочке разные блюда из этого овоща готовить: то отварю с кашей, то потушу с картошкой,

то запеку с морковью, то икры накручу. Нашла в книгах десяток-другой рецептов и радовала дочку каждый день новыми блюдами. Даже десерты из кабачков делала! К началу учебного года дочка моя окончательно выздоровела: врач сказала, что никаких последствий болезни у нее не осталось. А ведь это кабачок моей девочке помог!»

Е.В. Тугушева, г. Ростов-на-Дону

Комментарий специалиста



Кабачок – незаменимый диетический продукт при болезнях печени и желчного пузыря. Он насыщает организм питательными веществами, витамином С, каротином и витаминами группы В, дефицит которых сильно ощущают люди, перенесшие гепатит. Вместе с пищевыми волокнами выводит из организма токсины, холестерин и избыток жидкости, снижая таким образом нагрузку на печень. Кроме того, кабачок усиливает перистальтику кишечника и обладает желчегонным эффектом.

Полезные корешки

«О пользе корней одуванчика и цикория я знаю с ранней юности. Цикорий вместо кофе всегда пьем, а одуванчиком желудок лечим и аппетит улучшаем. А вот недавно прочитала в газете, что якобы корни этих растений помогают при инфекционных заболеваниях печени. Моя двоюродная сестра болеет гепатитом, полезны ли ей будут напитки из цикория и одуванчика?» *Л.П. Смирнова, г. Пермь*

Препараты **из корней одуванчика и цикория** полезны для здоровья печени. Они широко используются для лечения гепатитов и устранения их последствий. Оба растения содержат большое количество инулина – вещества, которое выводит из организма токсины, восстанавливает клетки печени и нормальный обмен веществ.

Заваривать корни одуванчика и цикория можно вместе или по отдельности из расчета 1 ч. ложка сырья на 250 мл кипятка. Подсластить напиток лучше медом. Пить по 1/2 стакана 1-2 раза в день за 30 минут до еды.

! При остром течении гепатита принимать только после консультации с лечащим врачом.

ОДУВАНЧИК

Наиболее полезен настой корней одуванчика, приготовленный холодным способом: 1 ст. ложку измельченного сухого сырья залить 250 мл холодной кипяченой воды, настаивать не менее 8 часов, процедить. Принимать по 1/4 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день. Курс лечения – 14 дней. Более длительный прием препарата рекомендуется согласовывать с врачом.

Кукурузные рыльца для здоровья печени

«...Всегда думал, что кукурузные рыльца используют только при болезнях почек и мочевого пузыря, а сосед посоветовал заваривать их для здоровья печени. Она у меня после гепатита плохо работает, да и доктор сказал, что анализы не самые лучшие. Лекарства, конечно, пропил, какие следует, а потом стал по рецепту соседа лечиться: 2 ст. ложки кукурузных рылец заливаю 0,5 л воды, довожу до кипения, настаиваю 30 минут и пью по 1/2 стакана 3-4 раза в день до еды. Пошла уже третья неделя такого лечения, и чувствую я себя намного лучше: силы появились, спать стал крепче, и здоровье возвращается».

К.Д. Алимов, г. Рязань

Комментарий специалиста

Кукурузные рыльца эффективны при болезнях печени и желчного пузыря. Целебное действие сырья обусловлено содержанием витамина С (укрепляет иммунитет, активно борется с инфекцией), сапонинов (стимулируют иммунную систему, нормализуют уровень холестерина, а главное – способствуют хорошей детоксикации) и крахмала (выводит из организма вредные вещества). А еще кукурузные рыльца богаты селеном, который является мощным гепатопротектором – восстанавливает клетки печени, и кремнием, без которого разлаживаются обменные

процессы в организме. Доказан легкий седативный и желчегонный эффекты препаратов из кукурузных рылец. После гепатита отвар из этих золотых волокон рекомендуется пить 21 день. Более длительный прием следует согласовывать с лечащим врачом.

! Прием кукурузных рылец противопоказан при плохом аппетите и дефиците веса, поскольку способствуют похудению, а также при варикозном расширении вен.

Сокотерапия – лечимся с удовольствием

Читатели часто просят рассказать о соках, которые рекомендуется пить при гепатите не только в качестве вкусного напитка, но и как лекарство.

В.П. Зверева, г. Тула: ***«...Есть же целое направление в народной медицине – сокотерапия. Напишите, пожалуйста, какой сок самый полезный для печени, и, вообще, какие соки можно пить при гепатите, а какие нет?..»***

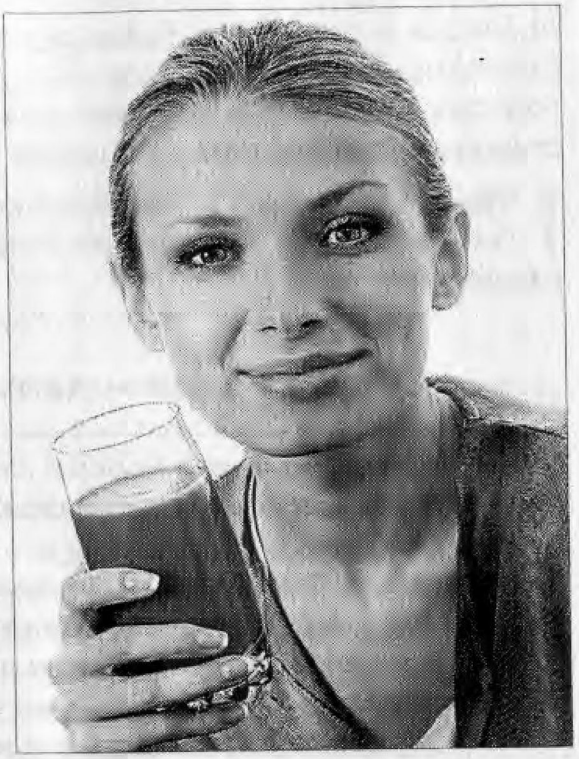
П.В. Никифоров, г. Москва: ***«...Устал уже пить таблетки, и болеть тоже устал... Существуют ли вкусные натуральные лекарства от гепатита, например, соки?»***

Сразу хочется отметить, что **соки, употребляемые при гепатите, должны быть натуральными, свежевыжатыми**. Магазинные напитки для лечения и восстановления печени не подходят. Для сокотерапии можно выбрать морковный, тыквенный и арбузный соки. Подойдут для лечения капустный и свекольный, но они пользуются меньшей популярностью из-за специфического вкуса. Не рекомендуется употреблять при гепатите абрикосовый, персиковый, виноградный, вишневый, гранатовый, любой цитрусовый и кислый яблочный соки. После выздоровления перечисленные напитки вводят в рацион постепенно и с разрешения врача.

Морковный сок активно борется с инфекцией и восстанавливает печень благодаря содержанию витамина Е, бета-каротина и фитонцидов. Входящие в его состав витамины В6 и В9 восстанавливают клетки печени (гепатоциты), предупреждают ее жировую инфильтрацию, а витамин С способствует усвоению питательных веществ и укрепляет иммунитет.

Сок оказывает желчегонное, нормализующее пищеварение действие, является хорошей профилактикой опухолей.

По системе лечения соками известного американского врача-натуропата Н. Уокера, регулярный прием сока (3 раза в день по стакану) повышает общий тонус организма, снимает усталость у людей, подвергающихся физической и психической перегрузке. Противопоказаний при умеренном и правильном потреблении (за 10-15 минут до еды) морковного сока по 100-200 мл в день нет. Его можно и нужно пить намного больше (до 2-3 л в день), чтобы поскорее насытить организм нужными веществами и вывести шлаки. Пить морковный сок можно в смеси с другими соками и с добавлением 1 ч. ложки сливок либо растительного масла для усвоения каротина.



! Противопоказано лечение морковным соком при обострении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.

■ **Тыквенный сок** – эффективное средство лечения вирусного гепатита, в том числе и тяжелых его форм. Напиток, который обязательно употребляют с мякотью, содержит разные виды клетчатки, в том числе и пектины, которые выводят из печени вредные вещества. Кроме того, в состав тыквы входит редкий витамин – карнитин (его еще называют витамином Т, В11). Согласно последним медицинским исследованиям, это вещество обладает антиоксидантными свойствами, восстанавливает обмен веществ в организме и дает необходимую энергию. Пить тыквенный сок рекомендуется в течение 3-4 недель по 100-200 мл в день, можно в смеси с морковным соком или медом. Противопоказаний для такого лечения практически нет.

■ **Арбузный сок** славится своими мочегонными свойствами, низкой калорийностью, высоким содержанием легкоусвояемых сахаров – глюкозы и фруктозы. Очищает печень и весь организм от токсинов. Если нет противопоказаний (диарея, серьезные болезни почек, диабет), то в сезон можно употреблять до 2 л арбузного сока в день.

Аутоиммунный гепатит

Аутоиммунный гепатит – прогрессирующее хроническое поражение печени, этиология которого изучена пока недостаточно. Известно, что на долю данного заболевания приходится 10-20% случаев поражения печени. Диагноз ставится только на основе клинических анализов. Лечение направлено на уменьшение патологических процессов, разрушающих клетки печени, и укрепление иммунной системы в целом.

Березовый сок – природный иммуномодулятор

«...Вот уже несколько лет муж борется с аутоиммунным гепатитом. Самочувствие, конечно, периодически ухудшается, но наш больной держится. Слышала, что людям, страдающим тяжелыми недугами, нужно пить березовый сок – будто бы он не только иммунитет поддерживает и дает силы, но и помогает от болезней печени. Правда ли это?»
Н.Р. Борисенко, г. Сердобск

Березовый сок – вкусный и полезный напиток. В его состав, помимо целого ряда витаминов и минералов, входят флавоноиды, важное место среди которых занимает мирицетин – вещество, способное замедлять и даже останавливать патологические процессы в печени. Также березовый сок содержит бетулин – мощнейший гепатопротектор, эффективный даже при лечении гепатита С, аутоиммунного гепатита, цирроза печени и к тому же обладающий высоким иммуномодулирующим действием.

Березовый сок – природный иммуномодулятор, помогающий организму справиться с негативным воздействием внешней среды и бороться с болезнями, в том числе с такими тяжелыми, как аутоиммунный гепатит.

Однако березовый сок – напиток сезонный, и употреблять его людям с поражениями печени лучше только свежим, то есть ранней весной. Консервированный сок для лечения не подходит. А вот почки и листья березы, которые тоже обладают лекарственными свойствами и благотворно воздействуют на печень, можно заготавливать впрок. А еще неплохо сделать запасы березовой коры (ее тонкий верхний слой), поскольку именно в ней содержится больше всего бетулина.

• Для приготовления **настоя** 1 ст. ложку сырья (почек или листьев березы) залить 250 мл кипятка, настаивать 20 минут. Принимать по 2-3 ст. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды. Лечение проводить курсами по 28 дней 3-4 раза в год.

• Для приготовления **отвара** 1 ст. ложку измельченной коры березы залить 0,5 л воды, довести до кипения на слабом огне, настаивать 2 часа. Принимать по 150 мл утром натощак не меньше 3 месяцев.

Волшебная точка здоровья

«...У подруги серьезное заболевание печени. Точный диагноз пока не ставят, но есть подозрение на аутоиммунный гепатит. Слышала, что восточная медицина ушла далеко вперед в лечении тяжелых недугов, в том числе болезней печени, и будто бы на теле человека есть «волшебная точка» этого органа, нажимая на которую, можно вернуть здоровье. Что это за точка и как ее найти?» *А.А. Литвинова, г. Екатеринбург*

Скорее всего, речь идет о точке **тай-чун**, расположенной на так называемом меридиане печени. Слово «тай-чун» в переводе с китайского – «великий перекресток», «стратегический пункт». В этой точке проходит и задерживается первичная ци печени. Именно поэтому несильное нажатие или массирование ее может принести положительный результат при болезнях печени и желчного пузыря.

Согласно восточной медицине, регулярное воздействие на тай-чун помогает избавиться от тревоги, депрессии, бессонницы, панических атак, то есть симптомов, характерных для людей с больной печенью и желчным пузырем. Также нажатие на точку улучшает функционирование печени и обмен веществ.

Точка тай-чун находится на тыльной стороне стопы, в переднем углублении места схождения первой и второй плюсневых костей. При нажатии на это место должна ощущаться слабая боль – это говорит о том, что найдена именно та точка, которая нужна. Массировать точки на обеих ногах можно по 1-2 минуты в день. Нажимать на каждую точку достаточно по 5-30 секунд.

Токсический гепатит

Токсический гепатит – заболевание, развивающееся в результате попадания в организм химических или других вредных веществ, вызывающих серьезное отравление с поражением печени. Он может протекать в острой или хронической форме. При острых состояниях необходима немедленная помощь специалистов, возможно, госпитализация и длительное лечение после нее.

Грамотный подход к очищению печени

Очищением организма, а особенно печени, от шлаков и токсинов интересуются многие читатели: какие существуют эффективные методики, как почистить печень без вреда для здоровья и кому данные процедуры противопоказаны?

К очищению печени нужно подойти очень серьезно, ведь многие процедуры, благотворно воздействующие на печень, могут навредить другим органам и системам организма. Консультация врача потребуется людям, которые недавно перенесли острое заболевание, а также тем, кто, помимо болезни печени, страдает какими-либо тяжелыми хроническими недугами. Немаловажно, чтобы методы очищения правильно сочетались с медикаментозной терапией, назначенной специалистом.

Следует помнить, что большинство очистительных методик – это серьезное вмешательство в жизнедеятельность организма, поэтому при их выборе нужно учитывать и состояние здоровья, и возраст больного. Пожилым людям к очищению печени нужно подходить очень осторожно.

Абсолютными противопоказаниями к проведению очищения печени являются: детский возраст; злокачественные новообразования; туберкулез; эпилепсия; беременность и лактация; серьезные сердечно-сосудистые заболевания; общее истощение организма.

Очищение печени следует срочно прекратить, если появились такие симптомы, как боли в животе или области сердца, озноб, тошнота или рвота, сильная слабость, повышение или снижение артериального давления, диарея, геморрой, кожные высыпания или проявления респираторной аллергии.

Как я почистила печень за сутки

«...После серьезного отравления у меня забарахлила печень. Какие я только лекарства не пила, чем только не лечилась. В одной из передач народный целитель рассказывал, что печень после отравлений нужно обязательно чистить. Приводил примеры, говорил, чем чистить и как. Но я не все запомнила, поэтому купила брошюру по очищению печени. В книге много было методов, но уж очень они мудреные и длительные. Выбрала я так называемую ударную чистку: в течение суток планировалось вывести все шлаки и токсины. Встала в 6 утра и сделала двухлитровую клизму с дистиллированной водой, через час я съела вареную свеклу, еще через час прогрела область правого подреберья, потом выпила немного сока и 2 стакана воды. Далее в течение 1,5 часа я каждые 15 минут принимала по 1 ст. ложке оливкового масла, запивая его водой с лимонным соком. В обед выпила 1 л воды, а затем снова сделала клизму. Через 2 часа приняла горячую ванну, выпила воды. В 19:00 съела 2 зубчика чеснока, выпила 2 ст. ложки нерафинированного подсолнечного масла, запила большим количеством воды с лимоном. На ночь – клизма, а потом снова грелка на область правого подреберья. Встала в 5 утра, выпила 2 стакана воды, съела вареную морковь и выпила 1/2 стакана оливкового масла, запила стаканом воды с соком 1 лимона. В 6 утра сделала клизму, приняла ванну.

Хочу сказать, что после этой чистки я дня 3 в себя прийти не могла: неважно себя чувствовала, стул с трудом наладила, ела плохо... Но потом я будто заново родилась! Печень больше меня не беспокоит!»

Н.Б. Куликова, г. Благовещенск

Комментарий специалиста

Ударная чистка, или экспресс-чистка, печени – эффективное, но зачастую стрессовое воздействие на организм. Некоторые целители считают ее разновидностью шоковой терапии, при которой происходит мощная встряска организма и запускаются резервные механизмы оздоровления.

! Подобный стресс полезен не всем: например, гипертоники, сердечники или пожилые люди могут нанести своему здоровью огромный вред и попасть после такой чистки в больницу. Огромную нагрузку при экспресс-чистке, особенно с использованием масла, испытывает поджелудочная железа. Так что, прежде чем приступать к лечению, следует посоветоваться со специалистом.

Мягкая чистка

«...Вынуждена была длительное время принимать лекарственные препараты. В аннотации было написано, что они плохо влияют на печень и желчный пузырь, может иметь место даже токсическое поражение органов. Как я поняла, лекарства содержат яды, которые накапливаются в печени и калечат ее. Врач выписал таблетки для устранения неблагоприятных последствий. Но мне сейчас не хочется пичкать организм химией, ведь впереди еще один курс лечения серьезными препаратами. Боюсь, как бы не довести себя до гепатита или цирроза. Можно ли очистить печень какими-либо безопасными способами? Есть ли таковые в народной медицине?» *Е.А. Горичевская, пос. Красный Текстильщик, Саратовская обл.*

Многие химические вещества, входящие в состав медикаментозных препаратов, накапливаются в печени и даже могут вызывать ее токсическое поражение, трудно поддающееся лечению. Тем, кто вынужден постоянно или курсами принимать лекарства, рекомендуется регулярно чистить печень от шлаков и токсинов.

Лучше всего использовать так называемую мягкую чистку. Это щадящее очищение, которое имеет меньше всего противопоказаний. Рассчитана такая чистка на 3 недели.

Первая неделя

- **1-й день.** Есть только морковь, тыкву и яблоки, пить чистую воду. Перед сном сделать клизму с отваром ромашки (1 ст. ложку цветков ромашки залить 3 л кипятка, настаивать 20 минут, процедить, охладить).
- **2-й день**. Есть только творог (без сметаны и сахара!) и сладко-кислые яблоки, пить зеленый чай без сахара и чистую воду. Перед сном прогревать область печени в течение 15 минут.
- **3-й день.** Есть только кисломолочные продукты, до обеда пить березовый, тыквенный, морковный соки, после обеда – чистую воду, на ночь – ромашковый чай с медом. В течение дня следует употребить 100 мл оливкового масла и 50 мл лимонного сока, смешанного с водой (не более 2 ст. ложек масла за прием). Перед сном принять горячую ванну с добавлением отвара череды трехраздельной.
- **4-й день.** Есть только гречневую и овсяную каши на воде (без соли и масла) с морковью или тыквой, пить чистую воду. Во второй половине

дня каждые 2 часа прогревать область правого подреберья горячей грелкой. Длительность процедуры – 5 минут. Вечером сделать клизму с дистиллированной водой (2 л).

- **5-й день.** Есть только каши (гречневая, овсяная, пшеничная), сваренные на воде, без соли и масла. В течение дня выпить 200 мл настоя коры крушины ломкой (1 ч. ложку сырья залить 250 мл кипятка, настаивать 4 часа, процедить), 100 мл настоя кукурузных рылец (1 ч. ложку сырья залить 150 мл кипятка, настаивать 30 минут, процедить) и 200 мл настоя ромашки аптечной с медом (1 ст. ложку цветков ромашки аптечной залить 250 мл кипятка, настаивать 20 минут, процедить). Перед сном принять горячую ванну с добавлением отвара из цитрусовых корок или эфирного масла мандарина, апельсина, лимона.
- **6-й день.** Есть только вареные или тушеные овощи (свекла, кабачок, морковь, капуста) без соли и масла, натуральный йогурт, пить зеленый чай с лимоном.
- **7-й день.** Есть только овощной бульон с черствым хлебом. В течение дня выпить 0,5 л настоя календулы лекарственной (2 ст. ложки цветков календулы залить 0,6 л кипятка, настаивать 30 минут, процедить) и 250 мл отвара березовой коры (1 ч. ложку порошка березовой коры залить 300 мл воды, довести до кипения на слабом огне, варить 5 минут, затем настаивать 3 часа, процедить). Перед сном сделать клизму с отваром чеснока (5-6 средних зубчиков чеснока крупно нарезать, залить 1 л воды, кипятить 5 минут на слабом огне, процедить, влить кипяченую воду до объема 2 л).

Вторая неделя

Два раза в неделю на ночь делать клизму с дистиллированной водой (2 л).

Ежедневно принимать горячую ванну с отваром сосновой хвои, березовых листьев, ромашки аптечной и череды трехраздельной. Для приготовления отвара смешанное в равных пропорциях и измельченное сырье (стакан) залить 5 л воды, довести до кипения на слабом огне, варить 20 минут, настаивать 2 часа, процедить, влить отвар в ванну.

Два раза в день до еды принимать по 1 ст. ложке отвара корней одуванчика (1 ч. ложку измельченного сырья залить 250 мл воды, довести до кипения на слабом огне, нагревать в течение 10 минут, настаивать 30 минут, процедить) и по 100 мл отвара корней цикория (1 ст. ложку измельченного сырья залить 300 мл воды, довести до кипения, настаивать 2 часа, процедить).

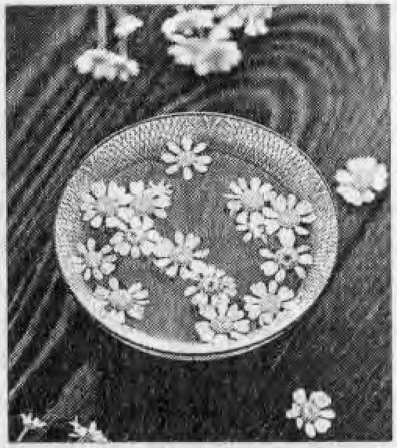
Третья неделя

Питаться так же, но в конце недели разрешается есть вареные мясо и рыбу. Три раза в неделю пить мягкое слабительное, лучше всего настой коры крушины ломкой. Ежедневно принимать горячую ванну с отваром крапивы, коры дуба, эфирного масла лимона. Для приготовления отвара стакан крапивы и коры дуба, взятых в соотношении 2:1, залить 5 л воды, довести до кипения, нагревать на слабом огне 20 минут, настаивать 2 часа, процедить, вылить отвар в ванну, добавить 2-3 капли эфирного масла лимона.

Два раза в день после еды принимать по 2 ст. ложки настоя календулы лекарственной (1 ст. ложку цветков календулы лекарственной залить 250 мл кипятка, настаивать 20 минут, процедить).

СПРАВОЧНАЯ ЛЕКАРЯ

РОМАШКА



Цветки ромашки аптечной – универсальное лекарственное средство, практически не имеющее противопоказаний. Сырье содержит флавоноиды, устраняющие спазмы, каротиноиды, растворяющие камни и снимающие воспаление, а также эфирное масло, главный компонент которого – хамазулен – обладает антиаллергическим, противовоспалительным, успокаивающим действиями.

Ромашка оказывает спазмолитическое, противовоспалительное, антисептическое, легкое желчегонное и успокаивающее действие. Как настой, так и эфирное масло цветков ромашки снимают боли, напряжение, нормализуют сон и оказывают терапевтическое действие при болезнях печени и желчного пузыря.

Перекись водорода вылечит печень

«...Десять лет назад муж сильно отравился алкоголем, лежал в больнице, потом лечил печень. Прогнозы были плохие: токсический гепатит перешел в хроническую форму. Стали мы пробовать разные народные способы. В старом отрывном календаре нашла рецепт лечения печени 3%-ным раствором перекиси водорода. Пить ее нужно было так: в первый день – 1 каплю,

разведенную в 1 ст. ложке воды, во второй – 2 капли, в третий – 3 и т.д., до тех пор, пока количество капель не дойдет до 10. Затем сделать перерыв на неделю и продолжить прием, начиная с 10 капель, разведенных в 1 ст. ложке воды. Каждый день прибавлять по 1 капле до тех пор, пока их количество не достигнет 20 (развести 2 ст. ложками воды).

Сделать перерыв на неделю, а затем продолжить очищение, начиная цикл с 20 капель, разведенных 2 ст. ложками воды. Каждый день прибавлять по 1 капле до тех пор, пока их количество не достигнет 30 (развести 2,5 ст. ложки воды). Через месяц повторить курс лечения, начиная с 1 капли.

Вот по такой схеме я лечила супруга где-то полгода с перерывами. Он уже после первого курса стал себя намного лучше чувствовать. И за прошедшие со времени лечения годы печень его больше не беспокоит.С алкоголем он, конечно, теперь совсем распрощался, уж очень испугался, что получит цирроз со всеми его «прелестями»... В этом году будем праздновать его 75-летие!»

Т.М. Кочеткова, г. Камызяк, Астраханская обл.

Комментарий специалиста

Схема лечения из письма напоминает ту, что предлагает **профессор И.П. Неумывакин**, который всю жизнь занимался нетрадиционной медициной и пропагандировал лечение перекисью водорода. Доктор утверждал, что многие патологические процессы в организме идут от дефицита кислорода. Восполнить его он предлагал с помощью перекиси водорода, которая, попав в организм, преобразуется в обычную воду и атомарный кислород. Врач утверждал, что перекись водорода помогает справиться даже с трудноизлечимыми болезнями. Она окисляет ядовитые вещества, в результате чего они перестают негативно воздействовать на органы и системы организма, в первую очередь на пищеварительный тракт и печень.

Расторопша – талисман и хранитель

«...Хочу рассказать, как колючее растение расторопша, которое мы все принимаем за сорняк, спасла нам с мужем жизнь. Грибы на ужин поели, а утром нам обоим плохо стало, да так, что даже на помощь позвать не могли. Телефонов в то время у нас не было, а дойти до двери – не хватало сил: рвота сильная, боли в животе... Я кое-как к окну подползла и до соседки докричалась. Та скорую вызвала, а пока врачи ехали (путь до наших окраин

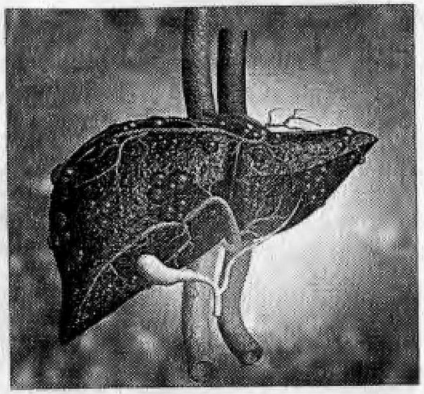
неблизкий), отпаивала нас какой-то травой. Это только потом я узнала, что снадобье это – отвар семян расторопши. Врачи сказали, что вовремя мы его выпили, иначе печень отказала бы. После больницы мы еще месяц, по совету соседки, расторопшей лечились. Приведу рецепт: семена измельчить в кофемолке, 2 ст. ложки порошка залить 2 стаканами воды, довести до кипения на слабом огне, варить до уменьшения первоначального объема в 2 раза, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 4-5 раз в день после еды. Если нет времени отвар делать, можно лечиться порошком: 1 ч. ложку (без горки) порошка принимать 5-6 раз в день, запивая водой или молоком. Теперь мы чуть ли не молимся на это растение, отдельную грядку ему в палисаднике отвели. Это наш талисман и хранитель!»

В.З. Лущенко, г. Волгоград

Комментарий специалиста

Лекарственным сырьем у **расторопши** являются листья, семена и корни. Препараты из нее (порошок, отвар, настой) широко используются при острых отравлениях, токсических гепатитах и циррозе – они быстро снимают интоксикацию и не дают ядам повредить клетки печени, способствуют их восстановлению. Применяют расторопшу и при болезнях желчного пузыря. В составе растения имеется несколько антиоксидантных веществ – флаволигнанов (силикристин, силидианин, силибин), которые объединяют под одним названием – силимарин. Этот уникальный комплекс помогает восстанавливать поврежденные клетки печени, предотвращает разрушение здоровых, нейтрализует токсичные вещества.

ЦИРРОЗ



Цирроз печени – хроническое заболевание, при котором нормальная ткань печени замещается фиброзной соединительной тканью. Считается, что этот процесс необратим, однако современная медицина не стоит на месте: новейшие методики лечения позволяют значительно продлить жизнь больного и даже остановить патологические процессы. А народные рецепты способны существенно увеличить эффективность лечения.

Когда лечит слово...

Трудно поспорить с тем, что исход болезней, даже таких серьезных, как цирроз печени, зависит от настроя больного. Если последний не верит в собственное выздоровление, думает и говорит только о плохом, лечение может не дать положительных результатов. Поэтому, как самому больному, так и его близким просто необходимо сделать все для позитивного настроя. Приведем несколько писем – примеров того, какую силу имеют, казалось бы, обычные слова.

Молилась день и ночь...

«...У мужа – цирроз. Батюшка посоветовал молиться, просить святого Пантелеймона об исцелении, дал молитвенник с закладкой. Молилась день и ночь, чтобы муж не так страдал, чтобы лучше ему стало, чтобы выздоровел.

Сидела у его кровати, шептала слова молитвы: «Святый великомучениче и целителю Пантелеимоне, Бога милостиваго подражателю! Призри благосердием и услыши нас, грешных, пред святою твоей иконою усердне молящихся. Испроси нам у Господа Бога, Емуже со Ангелы предстоиши на небеси, оставление грехов и прегрешений наших: исцели болезни душевныя же и телесныя рабов Божиих, ныне поминаемых, зде предстоящих и всех христиан православных, к твоему заступлению притекающих: се бо мы, по грехом нашим люте одержимы есмы многими недуги и не имамы помощи и утешения:

к тебе же прибегаем, яко дадеся ти благодать молитися за ны и целити всяк недуг и всяку болезнь; даруй убо всем нам святыми молитвами твоими здравие и благомощие души и тела, преспеяние веры и благочестия и вся к житию временному и ко спасению потребная, яко да, сподобившися тобою великих и богатых милостей, прославим тя и Подателя всех благ, дивнаго во святых, Бога нашего, Отца, и Сына, и Святаго Духа. Аминь».

И вот уже 2 месяца, как он стал хорошо есть, гуляет, даже шутить снова начал. Есть Бог на свете...»

А.О. Астахова, г. Мурманск

Целительные мантры

«...Когда поставили диагноз «цирроз печени», купил четки и стал каждый день целительную мантру читать, повторять, как положено, 108 раз: «Ом Чи Нед Наг По Сод Соха». Оказывается, читая эту мантру, можно избавиться от заболеваний печени, в том числе от цирроза. И, вы знаете, действительно помогло! Что здесь и как работает, я объяснить не берусь – сам не знаю, но доктора говорят, что болезнь не прогрессирует пока».

Э.Г. Михайловский, г. Чебоксары

Волшебные слова...

«...Прочитала книги Луизы Хей «Исцели себя сам», «Исцеляющая сила мысли», «Исцели свое тело» и поняла, что и с циррозом можно жить без страданий. Каждый новый день начинаю с волшебных слов Луизы Хей: «Моя готовность прощать начинает процесс моего исцеления. Я позволяю любви моего сердца омывать, очищать и исцелять каждую частицу моего тела. Я знаю, что достойна исцеления». Они дают мне силы, энергию и волю, а главное – веру в то, что любую болезнь можно победить».

М.Д. Вершинина, г. Черкесск

Комментарий специалиста

Молитвы, мантры, аффирмации – на самом деле действенные методы лечения для тех, кто искренне верит в целительную силу слова. Есть множество примеров исцеления словом: например, Луиза Хей, вылечившаяся от онкологии с помощью аффирмаций – позитивных утверждений. Можно придумать свои слова здоровья или воспользоваться теми, что предлагают психотерапевты, например, Г.Н. Сытин, людям с тяжелыми

заболеваниями печени. Их можно проговаривать вслух или мысленно, в одиночку или с близкими людьми, дома или на улице, сколько угодно раз в день.

«Я чувствую прилив сил. Энергия здоровья пробуждается во мне. Мощная целительная сила охватывает мою печень, каждая ее клетка заполняется целительной энергией. Печень оживает. Мне становится намного лучше, потому что моя печень отлично справляется со своей работой. Я прекрасно себя чувствую. В области печени – только приятные ощущения. Моя печень полностью здорова. Я ощущаю спокойствие, уверенность в завтрашнем дне и счастье».

Природная аптека

В нетрадиционной медицине существует целый ряд натуральных препаратов для лечения цирроза печени. Выбрав тот или иной метод альтернативной терапии, желательно получить на него одобрение лечащего врача.

Лекарственные растения при циррозе

«...Отец страдает алкоголизмом – пил много лет, недавно увезли на скорой с микроинсультом. В больнице обследовали и обнаружили еще и цирроз печени. Немного подлечили, назначили всякие лекарства. После выписки с алкоголем он завязал, а вот лечиться отказывается. Говорит, мол, все равно не поможет... Пожалуйста, подскажите народные средства, например, травы, которые можно заваривать и давать больному циррозом в качестве чая. Очень хочется облегчить состояние отца». *Н В. Овчарова, г. Самара*

Цирроз не является смертельным приговором. Если отказаться от алкоголя, соблюдать диету и предписания врача, выздоровление или по крайней мере значительное улучшение состояния не заставит себя ждать. Для лечения цирроза используют много целебных трав. Рассмотрим самые эффективные и доступные.

■ **Цикорий обыкновенный** благотворно воздействует на печень благодаря высокому содержанию инулина.

▶ **Инулин очищает печень, нормализует углеводный, жировой обмен и уровень холестерина, помогает усвоению питательных веществ и витаминов, укрепляет иммунную систему.**

Кроме того, в цикории содержатся горькие гликозиды, дубильные вещества, органические кислоты, витамины (тиамин, рибофлавин, аскорбиновая кислота, каротин), калий и другие полезные элементы. Поэтому препараты из цикория (используют не только корень, но и цветки) обладают антимикробным и вяжущим действием, повышают аппетит, улучшают функциональное состояние пищеварительной системы.

Настой из цветков цикория оказывает успокаивающее действие на центральную нервную систему, тонизирует работу сердца, обладает желчегонным действием.

- Для приготовления **настоя корней** 1-2 ст. ложки измельченного сырья залить 0,5 л кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 100-150 мл 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 3 месяца.
- **Настой из цветков цикория**: 1 ст. ложку высушенного сырья залить 250 мл кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана утром и вечером за 30 минут до еды.

Напитки из цикория не рекомендуется употреблять при болезнях сосудов, гипотонии, анемии, остром гастрите или язве желудка с повышенной кислотностью желудочного сока. Корень цикория богат оксалатами и потому противопоказан людям, предрасположенным к образованию камней-оксалатов в почках или мочевом пузыре.

Хрен стимулирует аппетит и обмен веществ, оказывает желчегонное и очищающее действие, а также насыщает организм витамином С, каротином, витаминами группы В (рибофлавином и пиридоксином), что очень важно при тяжелых болезнях печени. Также за счет большого количества эфирных масел, содержащих фитонциды, а также ферментов лизоцима и мирозина хрен помогает справиться с инфекцией, оказывает заживляющий эффект.

- Для приготовления **целебного напитка** 1 ч. ложку высушенных цветков и листьев хрена залить небольшим количеством кипятка, настаивать

20 минут, процедить, разбавить 200 мл нежирного молока. Принимать ежедневно перед завтраком и перед сном. Курс лечения – 1 месяц.

• **Рецепт из корня хрена**: 100 г тертого корня смешать с соком трех лимонов. Смесь хранить в холодильнике. Принимать по 1 ч. ложке утром и вечером за 30 минут до еды. Курс лечения – 28 дней.

! Препараты из хрена противопоказаны при обострении болезней желудка и геморрое.

■ **Календула.** Ее лечебный эффект объясняется высоким содержанием флавоноидов – изорамнетина и квертецина, способствующих регенерации клеток печени и обладающих желчегонным, спазмолитическим и антитоксическим действием.

• Для лечебного **настоя** 1 ст. ложку цветков залить 0,5 л кипятка, настаивать 20-30 минут, процедить. Принимать по 150 мл 3 раза в день после еды. Курс лечения неограничен, однако после 28 дней приема обязателен перерыв 5-7 дней.

■ **Чай из ромашки, шиповника, мелиссы и подорожника** – противовоспалительный, желчегонный, общеукрепляющий, успокаивающий и витаминный напиток: 2 ст. ложки смеси, взятых в равных количествах, цветков ромашки, травы мелиссы и плодов шиповника и 1 ч. ложку высушенных листьев подорожника залить в термосе 1 л кипятка, настаивать 1 час. Выпить чай в течение дня.

■ **Василек синий** богат флавоноидами, представленными производными апигенина, лютеолина, кверцетина и кемпферола, которые помогают организму бороться с тяжелыми болезнями, в том числе и с циррозом печени. Препараты василька усиливают диурез, благодаря чему из организма выводятся токсины, оказывают желчегонное и спазмолитическое действие, улучшают функции пищеварения (благодаря содержанию горечей).

• Для приготовления **настоя** 1 ч. ложку цветков василька залить 200 мл кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения – 14 дней.

Калган остановил болезнь

«...Три года назад мне поставили страшный диагноз – цирроз печени, сказалась моя работа на вредном производстве. Сразу же начала следовать всем рекомендациям врача по поводу питания и лекарственной терапии. Одновременно стала искать в книгах и журналах советы натуропатов. И вот наткнулась на интересную статью о калгане – уникальном лекарственном растении.

Для лечения 30 г измельченных корневищ нужно залить 0,5 л кагора, настаивать 21 день в темном месте, периодически встряхивая. Принимать по 20-25 капель, растворенных в стакане воды, за 30 минут до еды 3 раза в день. Курс лечения – 28 дней. Далее сделать перерыв на 21 день и снова пить настойку по той же схеме.

Требуется 4 курса в год. Мое состояние за три года улучшилось. Анализы показывают, что болезнь не прогрессирует, а врачи говорят, что есть надежда на выздоровление».

А.А. Петрушина, 61 год,
г. Кадников, Вологодская обл.

Комментарий специалиста

Калган – народное название лапчатки прямостоячей. Это лекарственное растение эффективно для терапии многих недугов, в том числе и болезней печени. Целебное действие объясняется высоким содержанием биофлавоноидов, в частности, кверцетина и кемпферола, которые улучшают функционирование печени, стабилизируют содержание билирубина, уменьшают отеки, выводят шлаки и токсины, ускоряют отток желчи.

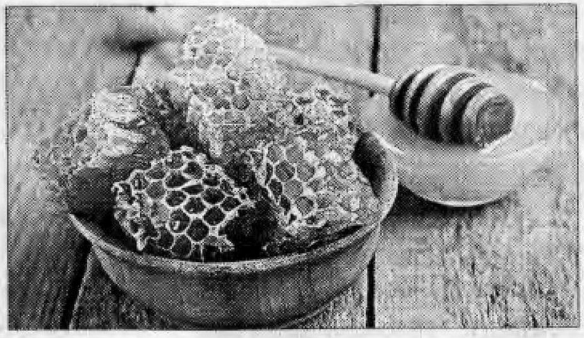
Оказывают лечебный эффект и входящие в состав лапчатки органические кислоты, дубильные вещества (преобладают конденсированные таннины, способствующие выведению токсинов), фенольные кислоты (обладают антиоксидантными свойствами).

Существует и **настоящий калган**, не имеющий никакого отношения к лапчатке, – калган лекарственный, или альпиния. Это целебное растение из семейства имбирных широко используется в восточной медицине при хронических болезнях внутренних органов, в том числе и при циррозе, а также в качестве средства, повышающего иммунитет.

Рецепт пасечника

«...Есть в нашей семье легенда, будто бы мой прадед-пасечник вылечил от смертельной болезни печени своего сына, т.е. моего деда. Уж не знаю, что была за болезнь, но он рассказывал, что вставать уже не мог, живот раздуло, не ел ничего, а доктор только руками разводил и говорил, что печень не работает. Бабушка уже смирилась с тем, что муж ее умрет и отвезла его к отцу на пасеку, а сама уехала, потому что нужно было работать, двоих детей кормить.

Дело весной было, и все лето бабушка ждала весточки, чтобы ехать на пасеку – мужа хоронить. А он, живой-здоровый, в начале осени сам домой явился! Говорил, что отец медом и пчелиным клеем его кормил – второй раз жизнь ему подарил... Рассказывал, что



3 раза в день съедал по 1 ст. ложке меда – чистого или смешанного с таким же количеством ягод черной смородины, земляники, малины, ежевики, а перед сном жевал прополис. Через месяц такого лечения стал намного лучше себя чувствовать, а через три – выздоровел окончательно».

А.Д. Зайцева, г. Змеиногорск, Алтайский край

Комментарий специалиста

Мед – природное лекарство, способное справиться даже с серьезными болезнями печени и желчного пузыря. В его составе – около 300 различных веществ, в том числе глюкоза, фруктоза, витамины, минералы, аминокислоты, флавоноиды, ферменты.

Мед обладает легким желчегонным действием, способен регенерировать ткани печени, выводить токсины, укреплять иммунитет, бороться с инфекциями, а главное – давать больному необходимую энергию за счет высокого содержания легкоусвояемых сахаров.

Принимать мед можно как в чистом виде, так и в смеси с водой, травяными настоями, полезными кашами, фруктами и ягодами. В день можно съедать по 50-100 г меда. Если он вызывает аллергию, лечение следует прекратить. Противопоказано лечение медом при сахарном диабете,

хотя против небольших количеств меда для диабетика в сутки диетологи не возражают.

Что касается пчелиного клея, или **прополиса**, то официальная медицина не рекомендует его использовать при болезнях печени, так как в его составе присутствуют смолы.

Однако народные целители уверены, что прополис полезен при циррозе, так как восстанавливает клетки печени, нормализует обмен веществ, борется с инфекциями и действует обезболивающе.

Содержащиеся в прополисе флавоноиды помогают усвоению организмом витамина С и сохраняют ферменты (энзимы) внутри клеток печени.

Однако принимать прополис рекомендуется в небольших количествах – не более 5 г в сутки. При болезнях печени лучше использовать натуральное вещество, а не спиртовую настойку. Рекомендуется жевать прополис, а затем проглатывать.

Каменное масло – шанс на исцеление

«...Когда врачи сказали, что печень у меня перестала работать, клетки ее отмирают, решил я, что лечиться не буду. Мне 76 лет, пожил уже на белом свете... Чувствовал себя очень плохо, с трудом передвигался. Дочь приехала помогать, а потом зять взял отпуск и тоже прибыл. Так вот он привез с собой «горные слезы» – какой-то желтоватый порошок, который, как говорят, все болезни лечит. Зять сказал, что это каменное масло, собранное якобы на Алтае. Решил попробовать. Как было велено, разводил 1/2 ч. ложки порошка в 1 л воды и пил по стакану трижды в день, а на ночь еще и компресс на живот делал: марлю в горячем растворе смачивал и прикладывал к правому подреберью. Через пару недель стал чувствовать себя лучше, а через месяц в город съездил, анализы сдал. Доктор сказал, что ухудшений нет, а есть даже улучшения, правда, небольшие пока. Получается, что действительно каменное масло помогает».

В.И. Петров, Тверская обл.

Комментарий специалиста

Каменное масло состоит из необходимых организму человека минеральных веществ, которые полностью усваиваются организмом. Магний, селен, цинк, кальций, натрий, калий, кобальт, марганец, йод – это еще не

полный список «богатств» этого природного лекарства. Именно в первых трех минералах больше всего нуждается печень. Магний улучшает работу ферментов, нейтрализующих яды и токсины в печени, активизирует глутатион – главный антиоксидант печени, участвует в синтезе гликогена. Селен – мощный гепатопротектор, способный восстанавливать клетки печени. Цинк повышает иммунитет на уровне клеточных структур.

Каменное масло эффективно в борьбе с тяжелыми болезнями печени и желчного пузыря. Оно нормализует обмен веществ, способствует регенерации пораженных тканей печени, борется с инфекциями, повышает иммунитет, компенсирует дефицит минералов в организме, выводит шлаки и токсины.

Каменное масло широко используется в восточной медицине. Его раствор называют живой водой, потому что это уникальное лекарство способно поставить на ноги даже смертельно больного человека. Каменное масло эффективно при болезнях ЖКТ, печени и желчного пузыря, сердца, сосудов, оно способно победить онкологические болезни и цирроз печени – это подтверждено фактами.

НОВООБРАЗОВАНИЯ В ПЕЧЕНИ

Новообразования в печени, как и в других органах, могут быть доброкачественными или злокачественными. Поставить диагноз о характере опухоли может только врач. лечение, в том числе и народными методами, обязательно согласуется со специалистом.

Доброкачественные опухоли

Доброкачественные опухоли печени – это новообразования, которые отличаются медленным ростом и отсутствием метастазов. Врачи считают, что основная причина таких заболеваний – плохая экология, употребление алкоголя и жирной пищи, прием гормональных препаратов, курение.

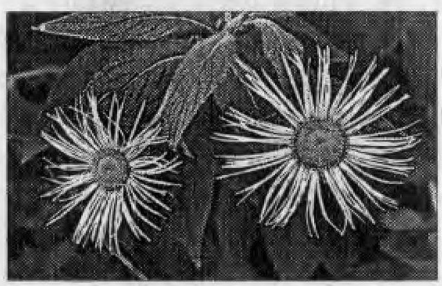
С гемангиомой справился девясил

«...УЗИ, а затем и компьютерная томография показали наличие у меня гемангиомы в печени. Опухоль небольшая – всего 1,2 см, но врач сказал, что, если будет расти, нужно делать операцию. Гемангиома мне жить не мешала, ухудшения здоровья не наблюдалось, в свои 52 года я чувствовала себя бодро. Но все-таки беспокойство одолевало, совсем не хотелось под нож ложиться.

Одна пожилая женщина с работы посоветовала мне пропить девясил: 1 ч. ложку измельченных корней залить стаканом кипятка, настаивать в термосе 2 часа, принимать по 3 ст. ложки 3 раза в день до еды в течение месяца. Пропила я лекарство, потом перерыв сделала и еще раз на всякий случай пролечилась, а через полгода повторила все заново. Плановый осмотр через год показал, что нет гемангиомы. Вот и не знаю, что это было, ошибка врачей или целительные свойства девясила?..»

И.Д. Мустапаева, г. Мытищи, Московская обл.

Комментарий специалиста



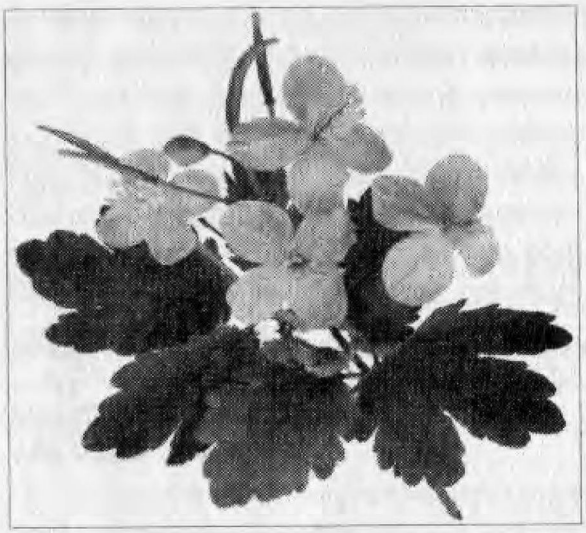
Народные лекари уверены, что **девясил высокий** способен справиться с любыми заболеваниями, в том числе с болезнями печени и желчного пузыря. В составе растения присутствуют сесквитерпеновые соединения, которые обладают гепатопротекторным действием и оказывают желчегонный эффект.

! Противопоказан девясил при беременности, маточных кровотечениях, серьезных патологиях почек, тяжелых заболеваниях сердца и сосудов.

Рак печени

Рак печени – это злокачественная опухоль, которая образуется в печеночных долях или протоках. Болезнь встречается реже, чем другие формы рака, и тяжело поддается лечению. Однако злокачественная опухоль – не приговор. И это вовсе не крылатая фраза для самоуспокоения или моральной поддержки больного: примеров полного выздоровления можно привести множество.

Чистотел дает надежду на выздоровление



«...Полгода назад у меня диагностировали опухоль печени. Как и многим другим онкологическим больным, надежду на выздоровление мне дал чистотел. Пью природное лекарство каждый день, и ухудшения состояния у меня пока не наблюдается. Хочу поделиться рецептом, вдруг кому тоже поможет в борьбе с раком.

1 ч. ложку измельченных листьев чистотела залить стаканом кипятка, настаивать 30 минут, принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день в течение недели, потом сделать перерыв на 2-3 дня и снова пропить настой. Далее прекратить прием на 2 недели, а затем повторить 2 курса.

Вот по такой схеме рекомендуется лечиться от рака. Вместо настоя можно использовать сок чистотела. Для этого растение вместе с корнями следует измельчить, залить небольшим количеством воды и отжать через марлю сок. Принимать его можно только по несколько капель в день – слишком сильное средство, могут быть побочные явления».

И.В. Балашов, г. Торжок, Тверская обл.

Комментарий специалиста

Известно, что Авиценна относил **чистотел** к лекарственным растениям, способным «сильно очищать». Персидский ученый считал, что чистотел, «особенно с анисом и белым вином, полезен при желтухе». Целебные свойства растения подтверждают и современные врачи, а народные целители называют его русским женьшенем.

Благодаря уникальному химическому составу чистотел способен бороться с такими тяжелыми болезнями, как рак и цирроз печени.

В млечном соке растения содержится более 20 алкалоидов. Самыми важными для лечения тяжелобольных являются сангвинарин и хелидонин.

Первый оказывает кратковременное наркотическое действие, эффективно снимает боль, улучшает сон. Хелидонин – мощное болеутоляющее и спазмолитическое вещество, действующее подобно морфину и папаверину. Гликозиды, содержащиеся в чистотеле, согласно последним исследованиям, способны остановить рост раковой опухоли, а флавоноиды (рутин, кемпферол, кверцетин) оказывают седативный эффект, способствуют усвоению витамина С и проявляют противоопухолевое действие.

! При приеме препаратов чистотела следует соблюдать осторожность. Длительное их употребление или превышение дозировок сказывается отрицательно на состоянии здоровья человека: может вызывать тошноту, рвоту, диарею, нарушать выработку ферментов печени. При бесконтрольном приеме у больного может наблюдаться угнетение дыхательного центра.

! Чистотел противопоказан при беременности, стенокардии, бронхиальной астме, неврологических болезнях.

Яды против опухоли

■ **Болиголов пятнистый** – как и многие другие ядовитые растения, эффективно используется в лечении злокачественных опухолей. Алкалоиды болиголова в сверхмалых дозах способны активизировать защитные силы организма.

• **Настойку болиголова** готовят так: 50 г сухой измельченной травы (можно взять смесь травы и семян) заливают 0,5 л водки и настаивают в темном месте при комнатной температуре, периодически взбалтывая, в течение 3 недель. Готовую настойку принимают «горкой»: 1 раз в день утром натощак (за 1 час до еды), начиная с 1 капли, ежедневно в течение 40 дней увеличивая дозу на 1 каплю. Капли дозируют пипеткой в стакан воды. Дойдя до 40 капель, начните убавлять количество капель в обратном порядке: 39, 38, 37 и так далее до 1 капли. Кратко такая схема обозначается 1-40-1. Это один курс лечения, и он составляет 79 дней.

При приеме болиголова важны даже употребляемые продукты питания. Сразу после его приема не рекомендуется пить чай, кофе, молоко и молочнокислые продукты, а также есть цитрусы, кислые яблоки, квашеную капусту и блюда, приправленные уксусом, – все это снижает действие болиголова. Также ослабляют действие болиголова курение и алкоголь. Однако уже через несколько часов (скажем, в обед) указанные выше продукты можно употреблять.

Проводят подряд 3 курса лечения настойкой болиголова. После этого делают перерыв 2 месяца (чтобы не было привыкания), а затем лечебные курсы повторяют.

! С болиголовом не сочетаются некоторые травы: одновременно в один прием с этой травой нельзя принимать полынь горькую, ферулу, чистотел, барвинок, клевер, бузину. Усиливают лечебный эффект болиголова алтей, солодка, брусника, астрагал, бессмертник, календула.

Борец высокий, или аконит джунгарский, – лекарственное растение, которое широко применяется в народной медицине для лечения онкологических болезней, в том числе и рака печени. Среди травников аконит считается даже более эффективным, чем болиголов, особенно когда речь идет об опухолях, расположенных выше пояса.

Как показал целый ряд экспериментов, противоопухолевый эффект аконита может быть связан с его специфическим воздействием на иммунитет. Малые дозы яда стимулируют к противоопухолевой агрессии клетки иммунитета, обладающие неспецифическими противораковыми свойствами. Это так называемые натуральные киллеры, Т-клетки киллеры и макрофаги.

Таким образом, аконит является противоопухолевым иммуномодулятором. Довольно долго бытовавшая точка зрения, что аконит – растительный цитостатик, не нашла экспериментального подтверждения.

- **Рецепт настойки аконита**: фитотерапевты рекомендуют 2,5 г клубней аконита залить 100 мл водки и настаивать в темном месте, периодически встряхивая, в течение 14 дней. В результате получается 2,5%-ная

настойка аконита. Чаще всего назначают прием капель той же «горкой»: 1-20-1. Начиная с 1-й капли 3 раза в день до еды, каждый день увеличивают дозу лекарства на 1 каплю и доводят ее до 20 капель, а затем, наоборот, ежедневно уменьшают порцию на 1 каплю.

Смысл «горки» заключается в постепенном нарастании и таком же постепенном снижении дозы. В отношении ядов такой подход известен давно. Нужно отметить, что и сегодня многие авторы считают, что применение ядов в виде «горки» способствует не только постепенному нарастанию лечебного эффекта, но и предупреждает возникновение побочных реакций.

Целительная сила золотого уса

«...Хотя мода на лечение золотым усом прошла, но целительная сила этого растения никуда не делась, она по-прежнему актуальна, особенно для онкологических больных. Хочу поделиться рецептами, которые записала со слов соседки, а она на себе испытала их действие: у нее была опухоль матки, а у ее супруга почти в то же время обнаружили рак печени. Так что лечение было семейным. Два года прошло – соседи живы-здоровы.

• Итак, для приготовления **настойки**: 20 штук колен золотого уса нужно измельчить, поместить в стеклянную бутыль, залить 0,5 л водки и настаивать неделю, периодически взбалтывая. Когда настойка станет темно-сиреневой, ее следует процедить и поставить в холодильник.

• Для **отвара**: 20 колен золотого уса измельчить, залить теплой водой (1 л), довести до кипения (но не кипятить), настаивать 4 часа в термосе, затем процедить и хранить в прохладном месте. Настой пьют для профилактики рака по 1 ст. ложке 4 раза в день. Курс профилактического лечения – 21 день. Достаточно пропивать настой раз в год.

При онкологии нужно соединить 2 ст. ложки нерафинированного подсолнечного масла и 1 ст. ложку настойки золотого уса, плотно закрыть, встряхнуть и выпить залпом. Препарат желательно принимать 3 раза в день за 30 минут до еды. Схема лечения: прием препарата – 21 день, перерыв – 7 дней; прием препарата – 14 дней, перерыв – 7 дней. Циклы повторять до полного исцеления.

Правда, соседка говорит, что могут быть побочные эффекты во время приема: тошнота, рвота, диарея, головокружение. Но это абсолютно нормально – симптомы говорят о том, что организм избавляется от раковых клеток».

Е.П. Чернявская, г. Цимлянск, Ростовская обл.

Золотой ус (каллизия душистая, «венерин волос», «живой волос», «домашний женьшень») действительно обладает лекарственными свойствами, в том числе и противоопухолевыми, благодаря высокому содержанию биологически активных веществ – флавоноидов и фитостеролов. Первые представлены в золотом усе кверцетином (проявляет противораковую активность) и кемпферолом (выводит из организма шлаки и токсины). Фитостеролы золотого уса обладают эстрогенной активностью, противоопухолевым действием, способны положительно влиять на обмен веществ.

В народной медицине каллизию используют для лечения гепатитов, желчнокаменной болезни, рака, для восстановления функций печени, выведения из организма шлаков и токсинов, а также для терапии целого ряда других недугов.

Официальная медицина заинтересовалась свойствами золотого уса в середине XX века. Исследования проводились в Иркутском медицинском институте под руководством профессора С.Р. Семенова, который писал, что «у каллизии огромный фитотерапевтический потенциал. Если такой мощный биостимулятор пойдет по рукам, люди могут навредить себе – здесь очень важна верная дозировка».

При приеме препаратов из золотого уса не исключены побочные явления: тошнота, расстройство кишечника, кожные сыпи, повреждение голосовых связок. Поэтому применение препаратов из этого растения допустимо только после консультации с врачом.

При любых побочных эффектах следует прекратить прием золотого уса.

Народные целители не рекомендуют начинать лечение этим растением сразу после химио- или лучевой терапии, нужно подождать месяц.

ЖИРОВАЯ ДИСТРОФИЯ ПЕЧЕНИ

Жировая дистрофия (ожирение) печени, или стеатоз печени, – заболевание, при котором происходит накапливание жира в клетках печени. Болезнь довольно распространенная и может протекает бессимптомно десятилетиями. Причинами стеатоза являются неправильное питание и связанный с этим лишний вес, нарушение обмена веществ, реже интоксикация печени.

Как помочь печени

Чтобы не допустить ожирения печени, нужно следить за своим весом. А значит, похудеть, если это потребуется, соблюдая диету и устраивая разгрузочные дни, постоянно стимулировать обмен веществ и проявлять физическую активность.

Кремлевский рецепт

«...Когда-то я был полным и очень от этого страдал – и давление скакало, и одышка постоянно была. Еще все время болел: то желудок, то сердце, то печень беспокоили. На очередном обследовании врач сказал, что у меня критическое ожирение органов, особенно печени, и если срочно не принять меры, то долго я не протяну. А мне тогда было всего 47 лет. В то время я отдыхал в санатории в Кисловодске. Соседом по комнате был семидесятилетний Борис Михайлович – бодрый и здоровый, в отличие от меня. Он поделился со мной «кремлевским рецептом», с помощью которого якобы советские партийные деятели здоровье поправляли. Борис Михайлович уверенно заявил, что, принимая кремлевское лекарство, я и похудею, и печень вылечу.

Согласно рецепту, ежедневный завтрак должен состоять из овса, приготовленного на отваре артишоков, сдобренного маслом зародышей пшеницы или оливковым маслом. Также требовалось 2 раза в день пить настой корней диоскореи кавказской: 1 ч. ложку измельченного сырья заливают 200 мл кипятка, настаивают 15 минут и принимают по 1/2 стакана 1-2 раза в день во время еды. Курс терапии – 1 месяц. Ох и трудно было найти тогда это растение в продаже – сложнее, чем артишоки и масло.

Посоветовался с врачом. Он кремлевский рецепт одобрил, плюс диету

специальную назначил и лечебную физкультуру. Чувствовать я себя стал лучше где-то через месяц: силы появились, энергия. Даже спортзал стал посещать. Через год меня уже было не узнать – вес сбросил. От артишоков и диоскореи постепенно отказался, а овес до сих пор ем на завтрак.

Прошло с тех пор 10 лет. Чувствую себя бодро. Лишнего веса нет, а главное – органы все в порядке!»

В.В. Терехин, г. Иваново

Комментарий специалиста

Грамотно подобранные лекарственные средства, особенно на фоне низкокалорийной диеты и физической активности, способны подстегнуть обмен веществ и механизмы расщепления жиров, что и испытал на себе автор письма.

Артишок – один из самых мощных растительных гепатопротекторов, успешно используется для лечения различных болезней печени, в том числе и жировой дистрофии. Применяется в фармацевтической промышленности для изготовления лекарственных препаратов и БАДов для печени. В состав растения входит цинарин – химическое соединение, сходное по свойствам с силибинином (веществом-гепатопротектором).

Овес – диетический продукт, который к тому же снижает концентрацию холестерина в крови и улучшает обмен липидов.

Диоскорея кавказская считается самым сильным растительным средством, снижающим уровень холестерина в крови. Лечебный эффект диоскореи проявляется благодаря содержанию в ней стероидных сапонинов, которые выводят из организма холестерин. Кроме того, они разрушают сложные комплексы липидов, формирующиеся в печени.

! Противопоказаниями к приему являются гипотония и беременность.

Ключевую роль в лечении и профилактике болезней печени играет витамин Е, обладающий высокой антиоксидантной активностью. В **масле зародышей пшеницы** его больше, чем в других растительных маслах. Каротиноиды, фосфолипиды, незаменимые аминокислоты, витамины группы В, магний, железо, калий, полиненасыщенные жирные кислоты (содержатся в этом масле в идеальном соотношении) способствуют высокой эффективности обмена липидов, снижают риск жирового перерождения клеток печени.

! Не рекомендуется употреблять в лечебных целях при остром холецистите, гепатите, гастрите с повышенной кислотностью, желчнокаменной болезни.

Профилактика ожирения печени

Ожирение печени может привести не только к сбоям в ее работе, что в свою очередь негативно скажется на функциях желчного пузыря или поджелудочной железы, но и к такой тяжелой болезни, как цирроз.

Свекла с отрубями на ужин

«...При моей склонности к полноте важно постоянно держать себя в руках: не допускать переедания. Но разве это возможно, особенно в праздники? Понимаю, что лишний вес здоровья не прибавляет, к тому же в моем возрасте, да еще с больной печенью... Врач говорит, что печень от лишнего жира больше всего страдает. Но я нашла способ избавляться от «праздничных» килограммов – прочитала в женском журнале: на ужин есть свеклу с отрубями. Посидела я на такой диете 10 дней после Нового года, и обычный вес вернулся. А еще перестала беспокоить ноющая боль под ребром с правой стороны».

А.Г. Лепешкина, г. Вологда

Комментарий специалиста

Самое полезное для печени вещество в **свекле** – бетаин. Он препятствует накоплению жира в печени, выводит тот, что имеется, предупреждая тем самым жировое перерождение органа. Бетаин ускоряет процессы регенерации клеток печени и уменьшает уровень жирных кислот в крови. О других целебных веществах, содержащихся в свекле, мы расскажем подробно в разделе, посвященном желчнокаменной болезни.

Отруби отличаются высоким содержанием клетчатки, поэтому способствуют очищению кишечника и печени, ускоряют обмен веществ, выводят шлáки и токсины, повышают желчеотделение. Они содержат комплекс необходимых человеку витаминов группы В, которые непосредственно участвуют в липидном обмене. В состав отрубей также входят провитамин А (каротин) и витамин Е. Отруби богаты минеральными веществами, среди которых калий, магний, хром, медь, селен и другие элементы. Благодаря такому составу отруби являются незаменимым диетическим продуктом, особенно важным дополнением к рациону питания больных ожирением.

Зеленым чаем новый день встречаем

Чем полезен для печени зеленый чай, с какими проблемами он может справиться? Какие есть целебные напитки на основе зеленого чая?

Польза зеленого чая объясняется его богатейшим химическим составом. Есть в чае и вещества, полезные для печени, помогающие ей справиться с токсинами, обновить клетки и расщепить излишки жиров.

«Друзьями» печени, содержащимися в зеленом чае, являются катехины и их производные – вещества из группы флавоноидов, проявляющие сильные антиоксидантные свойства.

Катехины препятствуют проникновению вирусов гепатита, а если таковые попали в организм, то помогают успешно справляться с ними, обладают противоопухолевой активностью и замедляют преобразование углеводов в жиры, тем самым предотвращая набор лишнего веса и ожирение печени. Кроме того, катехины выводят лишний холестерин.

Зеленый чай – один из растительных рекордсменов по содержанию витамина Р (рутина). В сочетании с витамином С рутин препятствует разрушению и перерождению клеток печени.

Для людей с болезнями печени, особенно с нарушениями обмена веществ в ней, в частности жирового, полезен зеленый чай в чистом виде или с такими добавками, как листья мяты и мелиссы, имбирь, лимон, лайм, трава солянки холмовой.

- **Мята и мелисса** обладают легким седативным и желчегонным эффектами, ускоряют обмен веществ.
- **Имбирь** не только стимулирует желчеотделение, но и предупреждает ожирение печени, поскольку эфирные масла, содержащиеся в нем, ускоряют метаболизм и переработку поступающих жиров. Об этом целебном корешке мы подробно расскажем далее.

• **Лимон и лайм** способствуют очищению печени, регулируют уровень кислорода и кальция в ней, что обеспечивается высоким содержанием аскорбиновой, лимонной и других органических кислот, а также флавоноидов. Эти вещества препятствуют накоплению жиров, стимулируют желчеобразование, поддерживают нормальный уровень холестерина.

• **Солянка холмовая** – мощный природный гепатопротектор (сравнима с расторопшей), нормализующий функции печени и помогающий ей справляться с токсинами и лишними жирами, в том числе выводить уже накопившиеся. Это растение помогает восстанавливать клетки печени и препятствует камнеобразованию в желчном пузыре.

▶ **Солянка холмовая зарекомендовала себя в лечении ожирения печени, холецистита, холангита и даже начальных стадий цирроза печени.**

В состав растения входят: инулин – улучшает иммунитет и обмен веществ в организме; витамин Е и каротиноиды – мощные антиоксиданты; флавоноиды (кверцетин, трицин, изорамнетин) – незаменимы для регенерации тканей печени; фитостерины – нормализуют жировой обмен, улучшают метаболизм; гамма-линоленовая кислота – ускоряет обмен веществ, связывает и удаляет липопротеиды низкой плотности.

! **Противопоказания: беременность и период лактации, обострение мочекаменной болезни.**

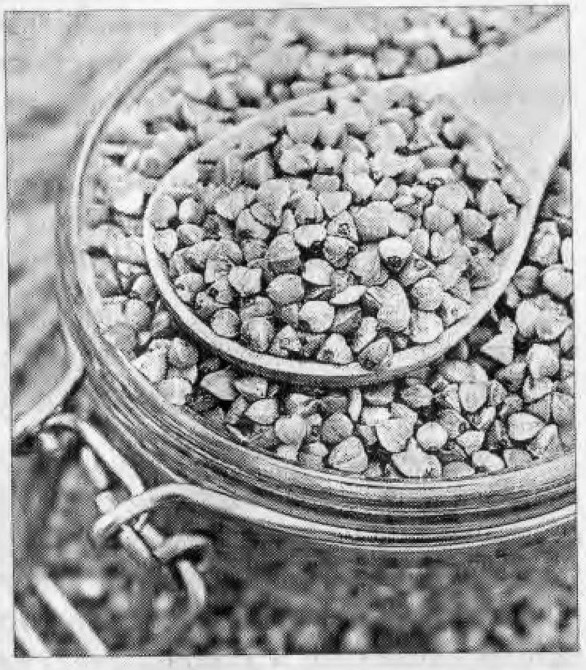
ЖЕЛЧНОКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ

Желчнокаменная болезнь, или холелитиаз, – серьезная патология, при которой в желчном пузыре и желчевыводящих протоках образуются камни. Сопутствующими заболеваниями являются холецистит и холангит – воспаление желчного пузыря и желчевыводящих протоков соответственно.

Прочь, камни!

Желчнокаменная болезнь возникает вследствие нарушения механизма обмена холестерина и билирубина – компонентов желчи. Самыми распространенными являются холестериновые камни, реже встречаются пигментные и камни смешанного типа.

Ядрица избавляет от камней



«...Болезнь началась резко с коликов и тошноты. Сделали УЗИ, рентген, обнаружили камни в желчном пузыре. Врач назначил лечение и сказал, что, если не поможет, придется ложиться в больницу и, возможно, операцию делать. Прочитала, что от камней избавляет обычная ядрица с растительным маслом при условии соблюдения во время лечения растительно-молочной диеты. Решила попробовать.

Крупу нужно варить всего 5 минут, а затем настаивать под крышкой минут пятнадцать, сдабривать растительным нерафинированным маслом (я использовала обычное подсолнечное) и есть 2 раза в день – на завтрак и ужин.

Конечно, одной гречневой кашей сыт не будешь, поэтому добавляла в рацион нежирную говядину и курицу, молочные продукты, овощи (картофель, кабачки, морковь, цветную капусту, свеклу) и фрукты (бананы, печеные яблоки). Через месяц такой диеты я похудела и стала чувствовать себя намного лучше. Обследование показало, что камней стало меньше, а доктор одобрил мою диету и похвалил, что я от лишнего веса избавилась. Через пару месяцев снова пойду в поликлинику, а пока продолжу есть ядрицу. Надеюсь, что камни полностью исчезнут!»

Л.Н. Вересова, г. Краснодар

Комментарий специалиста

Скорее всего, речь идет о холестериновых камнях, которые образуются в желчном пузыре при избыточном поступлении холестерина. Основными причинами заболевания являются застойные явления в желчном пузыре, избыточный вес, отсутствие физической нагрузки и нерациональное питание.

Щадящая растительно-молочная диета восстанавливает функции желчного пузыря, помогает избавиться от лишних килограммов.

Однако следует помнить, что изнуряющие диеты, особенно с «голодными» днями, и резкое похудение могут, напротив, спровоцировать образование камней в желчном пузыре.

Что касается употребления гречневой крупы, то диетологи и терапевты в один голос утверждают: это идеальный способ остановить образование и рост камней. Дело в том, что гречка стабилизирует уровень холестерина в крови. Связано это с наличием в ее составе трех самых необходимых для этого природных статинов. Это витамины B5 (пантотеновая кислота), PP (никотиновая кислота) и B2 (рибофлавин). Они участвуют в синтезе холестерина и уменьшают скорость образования липопротеинов.

Целительная тыква

«...Желчнокаменной болезнью страдаю много лет: то обостряется недуг, то затихает, но полностью никак не отпускает. В старом лечебнике прочитала интересный рецепт очищения желчного пузыря от камней. Метод такой: у тыквы среднего размера срезать верхушку, вынуть семечки и часть мякоти. Тыкву наполнить медом, накрыть срезанной верхушкой и оставить на 3 дня в холодильнике. Принимать мякоть с медом по 2-3 ст. ложки 3 раза в день за 1 час до еды до тех пор, пока смесь не закончится. Попробовала на себе и теперь всем советую – тыква действительно помогает избавиться от камней в желчном пузыре! УЗИ показало, что камней у меня стало значительно меньше, поэтому буду и дальше продолжать такое лечение».

В.Ф. Железнова, Московская обл.

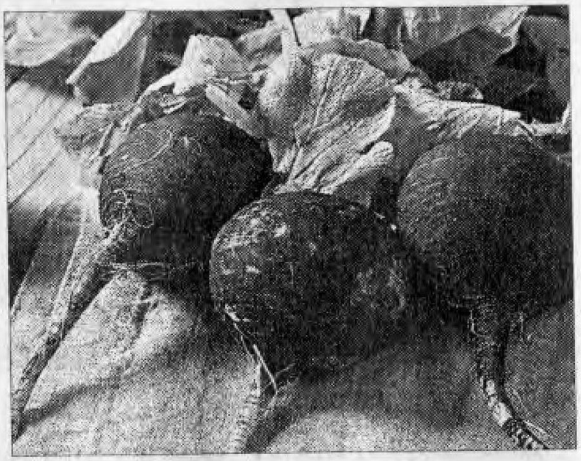
Комментарий специалиста

Тыква – природное лекарство, помогающее при болезнях печени и желчного пузыря. Она регулирует водно-солевой обмен, нормализует функции печени, улучшает отток желчи и является натуральным статином – восстанавливает оптимальный уровень холестерина. В смеси с медом очень полезна для питания людей с желчнокаменной болезнью: насыщает организм всеми необходимыми питательными веществами и в то же время препятствует образованию холестериновых камней.

Стоит отметить, что для растворения камней в желчном пузыре народные целители рекомендуют есть тыквенные семечки. В них наибольшая концентрация фитостеринов – естественных регуляторов концентрации холестерина.

Черная редька – лучшее средство от камней

«...Увидела, как сотрудница каждый день ест в обед редьку. Удивилась, что ей нравится этот овощ. Но коллега сказала, что с помощью черной редьки избавляется от камней в желчном пузыре. У моего зятя такие же проблемы, поэтому я взяла у сотрудницы рецепт изготовления лекарства: 5 кг редьки измельчить, отжать сок, перелить его в банку и поставить в холодильник. Жмых смешать с медом (200 г меда на 1 кг жмыха), положить в кастрюлю и поставить под гнет. Три недели принимать по 1 ст. ложке сока 3 раза в день. Далее пить по 1 ч. ложке сока 3 раза в день до тех пор, пока сок не закончится. После этого принимать жмых редьки с медом: по 2-3 ст. ложки 3 раза в день во время



еды. Лечиться до тех пор, пока не закончится жмых. Зять от редьки не отказался, сейчас лечится, и ему стало намного лучше, да и врачи выздоровление подтверждают».

Е.Б. Колязина, г. Тамбов

Комментарий специалиста

В народной медицине **черная редька** широко используется для растворения и удаления конкрементов из желчного пузыря.

Щелочные минералы, органические кислоты и эфирные масла, входящие в состав редьки, способны растворить камни в желчном пузыре и вывести из организма ядовитые продукты обмена веществ, тем самым препятствуя образованию новых камней.

Известно, что редька способствует нормализации желчеотделения и перевариванию тяжелой и жирной пищи.

Не рекомендуется употреблять редьку при остром гепатите, пиелонефрите, подагре, гастрите с повышенной кислотностью, язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

Свекольный отвар – по камням удар

«...У меня обнаружили камень в желчном пузыре, и довольно большой. Встал вопрос об операции, но я отказалась. В больнице, правда, пришлось полежать, потому что из-за камня началось воспаление. Подлечили, выписали. Дома стала смотреть подшивку газет по народной медицине – выписывала их в начале 2000-х годов. Знала, что найду там полезные рецепты от камней в желчном пузыре. Прочитала несколько, остановилась на самом доступном и безопасном – отваре свеклы. Свеклу помыть и варить на слабом огне до тех пор, пока она не превратится в кашицу. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день после еды. Лечение длительное – не меньше полугода. Пила я отвар, как написано было, при этом диету соблюдала, которую врач назначил. Через полгода камень уменьшился и перестал меня беспокоить, но пить свекольное лекарство я продолжаю».

Е.В. Лунина, г. Моршанск, Тамбовская обл.

Комментарий специалиста

Свекла содержит витамины С, Е, группы В, каротиноиды, глюкозу, фруктозу, сахарозу, щавелевую и яблочную кислоты, калий и магний – вещества, необходимые для здоровья печени, желчного пузыря и организма в целом. В состав свеклы входят разные виды клетчатки, в том числе и пектины, ускоряющие выведение шлаков и токсинов, а также бетаин, о свойствах которого мы уже рассказывали в предыдущем разделе.

Отвар свеклы обладает желчегонным и гепатопротекторным эффектом, очищает печень, желчный пузырь, желчевыделительные протоки, нормализует уровень холестерина, поэтому его прием – лучшая профилактика болезней печени и желчного пузыря.

. Что касается избавления от камней с помощью свеклы, то такие случаи в медицинской практике не редкость. Происходит это благодаря присутствию в свекле большого количества растительных пигментов, а также ее желчегонному действию на организм. Однако процесс выздоровления довольно длительный – от полугода до 2 лет.

Противопоказания для приема свекольного отвара: острая фаза гастрита с повышенной кислотностью, диарея, гипотония.

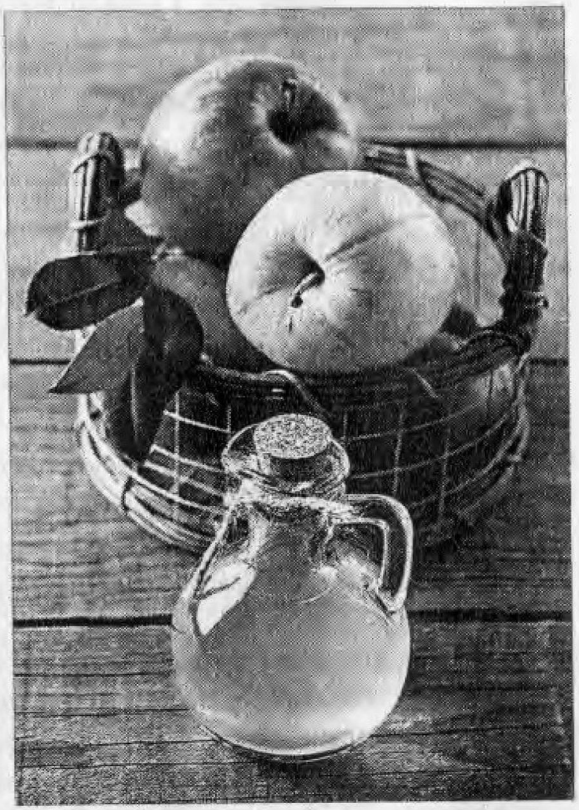
Яблочный уксус готовим сами

«...Камнями в желчном пузыре страдали моя бабушка и мама, а я теперь беспокоюсь, как бы у меня их не было тоже. Конечно, болезнь эта не наследственная, но вот склонность к полноте по маминой линии мне передалась, а лишний вес, как мне известно, здоровья не прибавляет. Но пока обследования показывают, что все у меня в порядке. Думаю, что это благодаря яблочному уксусу, который мы готовим сами. Есть у нас семейный рецепт. И бабушка, и мама пили яблочный уксус, и я теперь принимаю его для профилактики. Поделюсь рецептом.

Для изготовления уксуса 1 кг яблок натереть на крупной терке, положить в стеклянную емкость, залить 1,25 л теплой кипяченой воды, добавить 100 г сахара. Посуду со смесью поставить в теплое темное место, каждые 2-3 дня перемешивать ее содержимое (для этого лучше использовать деревянную ложку).

Через 10 дней переложить смесь в марлевый мешок и процедить. Полученную жидкость перелить в стеклянную бутыль для вина или в банку, добавить 50 г меда, закрыть ее марлей и оставить приблизительно на 1,5-2 месяца для ферментации. Когда уксус станет прозрачным, разлить его по стеклянным бутылкам и закупорить.

Часто сверху образуется толстая беловатая пленка, похожая на чайный



гриб, которую называют уксусной маткой. В дальнейшем ее можно использовать для приготовления уксуса, а можно – как известный чайный гриб.

Принимать домашний уксус для профилактики и лечения желчнокаменной болезни можно 1-2 раза в год курсами по неделе: первые 3 дня по 1 ч. ложке 2-3 раза в день между приемами пищи, а следующие 4 дня – по 1 ст. ложке утром и перед сном. Пить уксус лучше всего в смеси с небольшим количеством воды».

А.А. Федорова, г. Брянск

Натуральный **яблочный уксус** содержит витамины С, Е, группы В, бета-каротин – сильный антиоксидант, способный нейтрализовать действие токсинов на организм человека. Также в яблочном уксусе присутствуют железо, калий, кремний, магний, медь, натрий, сера, фосфор – минеральные вещества, необходимые для полноценной работы печени и желчного пузыря.

Входит в состав яблочного уксуса и пектин, отвечающий за снижение уровня холестерина в крови, а значит, препятствующий образованию холестериновых камней в желчном пузыре.

Содержащиеся в яблочном уксусе органические кислоты способны растворять камни и выводить их из желчного пузыря. А еще, согласно последним данным, яблочный уксус – безопасное средство для похудения, что тоже немаловажно для профилактики желчнокаменной болезни.

Бесконтрольный прием препарата не допускается. Необходимо знать, что при патологии поджелудочной железы, язве желудка, гастрите, остром цистите, гепатите прием яблочного уксуса строго противопоказан.

Как барбарис избавил от приступов

«...У мамы обнаружили камни в желчном пузыре, очень она страдала: слабость, постоянные приступы боли, плохой аппетит. Операцию врачи опасались делать – противопоказаний много: сахарный диабет, гипертония, да и возраст преклонный... Я была в отчаянии – нет ничего хуже, чем смотреть на страдания родного человека. Разговорилась както в аптеке с одной женщиной, поделилась с нею своими бедами. Посоветовала она мне поить маму настоем листьев барбариса (1 ст. ложку измельченного сырья залить 300 мл кипятка, настаивать 1 час). А у нас недалеко от дома как раз большой куст барбариса растет.

Дело было ранней весной, оборвала я с куста молодые листочки, заварила их. Стала давать маме лекарство по 1-2 ст. ложке 2-3 раза в день и смотрю, взбодрилась моя больная: румянец появился, аппетит проснулся, а главное – колики исчезли. Вот уже год с небольшими перерывами мама пьет настой листьев барбариса. Скоро ей предстоит ложиться на обследование в городскую больницу. Очень надеюсь, что от камней барбарис ее избавил!»

М.Е. Голубева, пос. Иноземцево, Ставропольский край

Препараты из листьев **барбариса** – одно из самых эффективных народных средств для лечения и профилактики недугов желчного пузыря, в том числе и желчнокаменной болезни. Главное действующее вещество барбариса – берберин, относящийся к алкалоидам изохинолиновой группы. Содержится это вещество и в корнях растения, поэтому их тоже можно использовать для изготовления лекарственных средств.

Благодаря берберину препараты барбариса усиливают желчеотделение. У здоровых людей берберин вызывает разжижение желчи без изменения ее количества, а у тех, кто страдает нарушением проходимости общего желчного протока, увеличивает количество желчи, а затем разжижает ее. Также препараты барбариса оказывают антиспастический эффект: расслабление желчного пузыря сопровождается прекращением боли.

Кстати, из корней барбариса в фармацевтической промышленности изготовляют лекарственный препарат (на основе берберина), который применяют в качестве желчегонного средства при хроническом гепатите, холецистите, дискинезии желчевыводящих путей и желчнокаменной болезни.

Противопоказаниями к приему барбариса являются беременность, лактация и ряд гинекологических заболеваний.

Снимаем воспаление

Воспаление желчного пузыря и желчевыводящих протоков – следствие нарушения функций печени и желчного пузыря. Замедляется отток желчи, образуются камни, происходит закупорка протоков, на фоне проникновения инфекционных агентов (бактерий, вирусов, паразитов) развивается воспаление – холецистит или холангит. При неэффективном медикаментозном лечении, частых обострениях желчнокаменной болезни с нарушением оттока желчи, а также если возникает угроза жизни в связи с развитием опасных осложнений (перфорация, перитонит), показано оперативное лечение.

Бессмертник победит холецистит

«...Жена и дочь болеют второй год. У супруги – камни в желчном пузыре, приступ холецистита был, а у дочери – холангит. Слышал, что бессмертник песчаный помогает при болезнях печени и желчного пузыря.

Собрал прошлым летом, насушил, жена заваривает (1 ч. ложка цветков на стакан кипятка) и пьет по 3 раза в день после еды по глотку. Легче ей стало. Воспаление не повторяется, может, и камни уже исчезли... Дочь принимать природное средство категорически отказывается – лечится химическими препаратами. Даже не знаю, как ее уговорить».

С.Г. Трегубов, г. Клин, Московская обл.

Комментарий специалиста

С разрешения лечащего врача препараты **бессмертника песчаного** можно принимать при острых и хронических болезнях печени и желчного пузыря.

Бессмертник эффективен в качестве желчегонного средства при заболеваниях желчевыводящей системы (холецистит, холангит, желчнокаменная болезнь, дискинезия желчевыводящих путей), после перенесенных острых гепатитов различной этиологии.

Настой или отвар цветков бессмертника усиливает секрецию желчи, повышает тонус желчного пузыря, способствует оттоку желчи, оказывает спазмолитическое действие на желчный пузырь и желчевыводящие пути, а также изменяет вязкость и химический состав желчи, повышая ее холатохолестериновый коэффициент.

Благотворное воздействие бессмертника на печень и желчный пузырь связано с наличием в его составе флавонов и фенолокислот, активирующих образование желчи и нормализующих содержание в ней билирубина.

Противопоказаниями к приему препаратов бессмертника являются гастрит с повышенной кислотностью, гипертония, язва желудка и 12-перстной кишки. С осторожностью следует применять при желчнокаменной болезни.

СПРАВОЧНАЯ ЛЕКАРЯ

ЖЕЛЧЕГОННЫЕ СПЕЦИИ

Не все знают, что некоторые привычные всем специи и приправы обладают лечебным эффектом и широко используются в народной медицине в качестве средств для профилактики и лечения болезней желчного пузыря и печени. К ним относятся имбирь, кориандр и куркума.

• **Имбирь** – это мощное профилактическое средство от целого ряда болезней. Регулярное употребление имбиря нормализует обмен веществ и уровень холестерина, усиливает желчеотделение, избавляет от лишнего веса, дисбактериоза, улучшает функции печени и желчного пузыря, повышает иммунитет, тем самым способствуя профилактике гепатитов, холецистита, желчнокаменной болезни. Основные лекарственные вещества имбиря – это цингиберен и гингерол. Первый эффективно борется с воспалительными процессами. Гингерол ускоряет обмен веществ и препятствует накоплению жира.

! Имбирь для лечения можно применять только здоровым людям.

• **Кориандр** обладает противовоспалительными, желчегонными и болеутоляющими свойствами. Его относят к растительным холекинетикам – средствам, которые повышают тонус желчного пузыря и одновременно расслабляют мышцы желчного протока. Это создает идеальные условия для оттока желчи, устраняя ее застой.

• **Куркума** относится к природным холеретикам – растениям, улучшающим функции печени, повышающим секрецию желчи с одновременным снижением ее вязкости. Кроме того, куркума оказывает противовоспалительное и противомикробное действие, потому используется для профилактики и лечения холецистита, холангита, гепатитов.

Натуральные соки

Какие соки можно использовать для лечения и профилактики желчнокаменной болезни, а также холангита и холецистита?

• **Для профилактики и лечения желчнокаменной болезни** эффективны яблочный, грушевый (по 1-2 стакана в день) и лимонный (по 1 ст. ложке в день) соки.

• **При остром холецистите** разрешается пить разбавленные водой 1:2 морковный и апельсиновый (по стакану в день в течение 5-7 дней), при хроническом – свекольный, капустный (смешать 1:1 и принимать по 2 ст. ложки в день в течение 14 дней), тыквенный соки (по стакану в день в течение 14 дней), а также смесь соков из зелени петрушки (1 часть), салата (2 части) и сельдерея (1 часть): зелень мелко нарезать, залить небольшим количеством воды, отжать сок, принимать по 1 ч. ложке 2 раза в день в течение 7-10 дней.

• **Для лечения холангита** в народной медицине используют томатный сок и сок рябины красной. Томатный сок пьют по стакану в день в течение недели. Сок рябины принимают по 1 ч. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 14 дней.

Как жить без желчного пузыря

Люди, перенесшие холецистэктомию – удаление желчного пузыря, просят дать рекомендации по питанию и приему препаратов лекарственных трав.

Организм человека постепенно приспосабливается нормально функционировать без желчного пузыря. Однако происходит это не сразу и только при условии соблюдения диеты и рекомендаций врача по приему лекарственных препаратов – в основном гепатопротекторов.

Рекомендации по питанию:

• Больному необходимо ограничить общую калорийность пищи, сократить в рационе количество легкоусвояемых углеводов и жиров, а также продуктов с высоким содержанием холестерина.

• Возможно, придется отказаться от молока, поскольку при ферментативном нарушении сильнее всего подавляется активность лактазы – фермента, который перерабатывает молочный сахар.

• Требуется исключить из рациона бобовые, овощи и зелень, богатые эфирными маслами (чеснок, лук, редис, редьку), острые приправы, субпродукты, газированные напитки, грибы, орехи и, конечно, алкоголь.

• Продукты с довольно сильным желчегонным действием, например, ржаной хлеб, растительное масло, белокочанную капусту, следует употреблять в минимальных количествах.

• Принимать пищу нужно не реже 5 раз в день и небольшими порциями. Переедать ни в коем случае нельзя!

Диету рекомендуется соблюдать в течение года. Далее ограничения в питании тоже будут, но уже не такие строгие.

Прием гепатопротекторов, в том числе и растительных, нужно согласовать с врачом. Народные целители рекомендуют пить настои и отвары трав, предотвращающие застойные явления в желчевыводящих путях и улучшающие функции печени. Все приведенные ниже средства обладают легким желчегонным эффектом.

! Как уже отмечалось, средства с сильными желчегонными свойствами принимать после удаления желчного пузыря не следует.

■ **Клевер люпиновый** обладает противовоспалительными и легкими желчегонными свойствами. Растение укрепляет иммунитет, улучшает обмен веществ. В тибетской медицине используется для лечения болезней печени, особенно гепатитов, и желчевыводящих путей. Для **настоя** 1 ст. ложку цветков залить 300 мл кипятка, настаивать 20 минут. Принимать по 100 мл 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 3 недель.

! Противопоказания: беременность, состояние после инфаркта и инсульта, тяжелые патологии сердца, сахарный диабет.

■ **Володушка многожильчатая** применяется в качестве легкого желчегонного средства при болезнях печени и желчевыводящих путей. Обладает гепатопротекторным, противовоспалительным, жаропонижающим эффектом. Повышает устойчивость клеток печени к токсическим воздействиям. Для **отвара** 1 ч. ложку травы залить 200 мл воды, довести до кипения на слабом огне, настаивать 20 минут. Принимать по 1 ст. ложке 4-5 раз в день в течение 2 недель.

! Противопоказания: язва желудка и 12-перстной кишки.

■ **Гепатопротекторный, желчегонный и противовоспалительный чай**: цветки тысячелистника обыкновенного и бессмертника песчаного (1 часть смеси), цветки календулы и ромашки лекарственной (по 3 части), трава мяты перечной (2 части). Для приготовления напитка 1 ч. ложку смеси залить 200 мл кипятка, настаивать 30 минут, при желании добавить немного меда. Выпить чай после завтрака.

! Противопоказания: гипотония, склонность к тромбообразованию.

ДИСКИНЕЗИЯ ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

Дискинезия желчевыводящих путей – заболевание, при котором нарушается моторика и тонус желчного пузыря, происходит сбой в работе желчных протоков, что служит причиной застоя желчи или же чрезмерного ее выделения. Если отток желчи замедляется, то это гипотоническая (гипомоторная) дискинезия, если же, напротив, резко повышается – то гипертоническая (гипермоторная) дискинезия.

Вызывается подобное заболевание неправильным питанием, физическими перегрузками и стрессами и часто сопровождается изменением состава желчи, ее текучести.

Чем отличаются диеты?

Дискинезия желчевыводящих путей – диагноз, который ставят очень часто, рекомендуют соблюдать диету, но порой не объясняют различия в питании между гипер- и гипотонической формами. Чем должен отличаться характер питания в таких случаях?

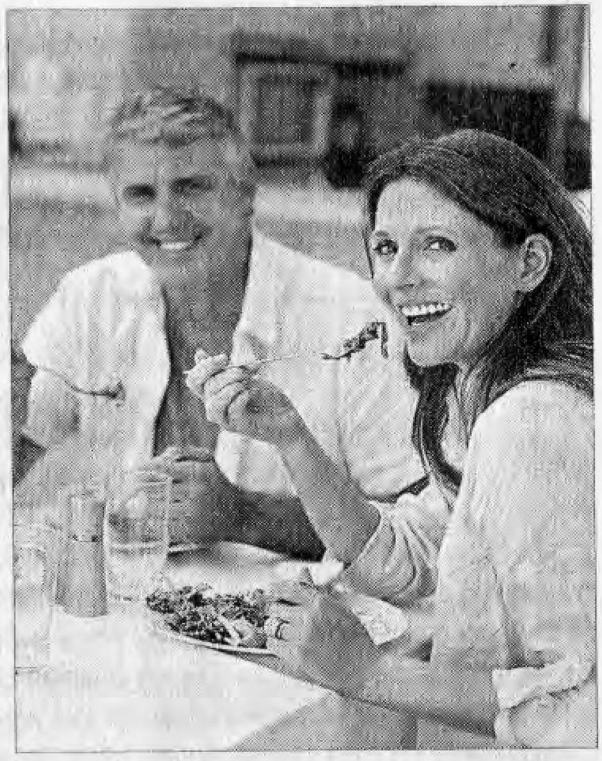
Безусловно, существуют общие принципы питания для любой формы дискинезии. Перечислю их кратко:

1. Следует стараться придерживаться определенного режима питания, тогда организм привыкает соответственно с этим режимом вырабатывать нужное количество желчи. Питание обязательно должно быть регулярным и частым (5-6 раз), желательно в одно и то же время. Обязательно нужно что-нибудь съесть перед сном, для опорожнения желчных путей на ночь, что устраняет застой желчи.

2. Пища должна быть теплой, холодные и горячие температуры блюд исключаются. Предпочтительнее свежеприготовленная пища.

3. Из рациона необходимо исключить алкогольные напитки, газированную воду, копченые, жирные, острые, жареные блюда и приправы, так как они могут вызывать спазм сфинктеров, регулирующих поступление желчи и пищеварительных соков поджелудочной железы.

4. Питание должно быть разнообразным, с достаточным содержанием белков, жиров, углеводов, обогащенным пищевыми волокнами, витаминами, но с ограничением животных жиров и сладостей.



Но существует и разница в диете при различном типе дискинезий.

- *При гипертонической дискинезии* следует ограничить продукты, стимулирующие сокращение желчного пузыря, его спазмирование, – животные жиры, растительные масла, наваристые мясные, рыбные, грибные бульоны, яйца всмятку, кофе, вино, шоколад, мороженое, шипучие напитки.
- *При гипотонической дискинезии с нарушенным желчевыделением*, наоборот, рекомендуются некрепкие мясные и рыбные бульоны, сливки, сметана, растительное масло, яйца всмятку. Растительное масло нужно употреблять по 1 ч. ложке 2-3 раза в день за полчаса до еды, так как оно стимулирует выработку вещества, управляющего сократительной деятельностью пузыря, – холецистокинина. Данный вид дискинезии часто сопровождается запорами. Для их предотвращения рекомендуются блюда, способствующие опорожнению кишечника: морковь, свекла, тыква, кабачки, зелень, дыни, фрукты, чернослив, курага, инжир, груши.

Хорошим стимулятором моторики желчевыводящих путей являются отруби. Для этого нужно 1 ст. ложку отрубей заварить крутым кипятком и добавлять в любое готовое блюдо. Дозу отрубей следует увеличивать постепенно до нормализации стула.

Лечебная физкультура восстановит моторику

Можно ли делать гимнастику при болезнях печени и желчного пузыря? Как с помощью упражнений восстановить моторику желчевыводящих путей?

Лечебная физкультура используется при самых разных патологиях, в том числе и при болезнях печени и желчного пузыря. Особенно эффективны специальные упражнения при дискинезии желчевыводящих путей, которая как раз и развивается из-за отсутствия физической активности на фоне нездорового питания. Комплекс упражнений подбирается с учетом типа дискинезии.

Гипермоторная дискинезия

1. Исходное положение (ИП): лежа на спине, поясница прижата к полу, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вниз, ноги согнуты в коленях. На вдохе развести колени, не отрывая от пола стоп, на выдохе принять ИП. Повторить 8-10 раз.

2. ИП: лежа на правом боку, ноги вместе, правая рука под головой, левая вытянута вдоль туловища. На выдохе левую ногу согнуть в колене, плавно отвести в сторону, на вдохе вернуться в ИП. Повторить 8-10 раз для каждой ноги.

3. ИП: стоя на четвереньках, спина ровная. На выдохе поднять правую ногу и плавно подтянуть ее к груди, на вдохе вернуться в ИП. Повторить 6-8 раз для каждой ноги.

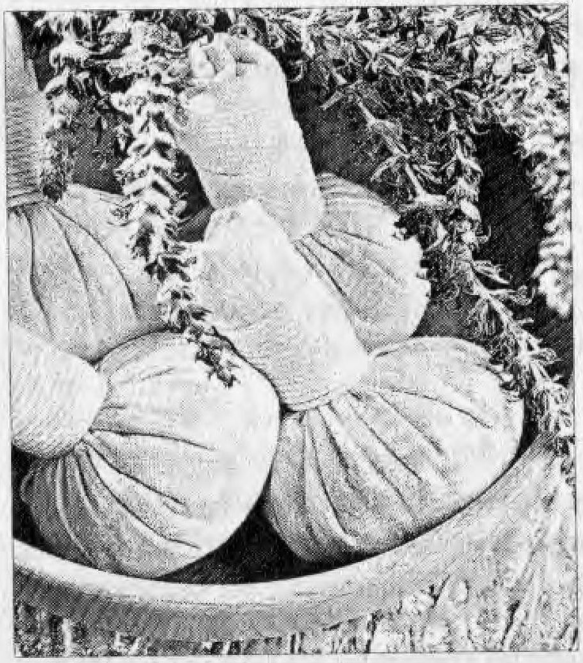
Гипомоторная дискинезия

1. ИП: лежа на спине, поясница прижата к полу, а колени – к груди, руки вытянуты вдоль туловища. На вдохе выпрямить ноги, не касаясь ими пола, на выдохе вернуться в ИП. Повторить 10-12 раз.

2. ИП: стоя, ноги чуть шире плеч, руки вытянуты перед собой. На вдохе развернуть корпус влево, а на выдохе – вправо. Повторить 8 раз, затем выполнить еще один подход, но теперь на вдохе поворачиваться вправо, а на выдохе – влево.

3. ИП: стоя на четвереньках, спина ровная. На вдохе выпрямить правую ногу, стараясь, чтобы она была на одной линии со спиной. На выдохе вернуться в ИП. Повторить 6-8 раз для каждой ноги.

Самомассаж травяными мешочками



«...Недавно увидела по телевизору рекламу тайского или какого-то еще, не помню точно, массажа травяными мешочками. Сказали, что якобы это новейшая современная технология оздоровления. А я вам вот что скажу: такому массажу меня обучила бабушка еще в 1950-х годах. Я тогда была школьницей и каникулы проводила у бабушки в деревне. Набегаюсь, бывает, аж ноги ломит и сводит. Бабушка мешочки с травами подготовит и ноги мне ими массирует.

В студенческие годы, пока бабушка жива была, я много рецептов от нее узнала и записала. Некоторые не раз пригодились. Дочь сильно маялась с желчным пузырем. Показала ей, как массаж с травами делать, – через неделю она уже на ноги встала!

Льняной мешочек надо наполнить зверобоем, тысячелистником, мятой, ромашкой, бессмертником, календулой. Хорошо добавить немного куркумы и корицы (это я уже недавно прочитала в одной газете). Трав нужно положить столько, чтобы мешочек получился размером с ваш кулак. Сверху мешочек следует крепко завязать бечевкой или суровыми нитками. Далее потребуется размять его в холодной воде, опустить в кастрюлю, залить теплой водой на 3/4 и довести до кипения. Вынуть, отжать, остудить настолько, насколько кожа терпит. После этого можно приступать к массажу.

Смазать живот теплым растительным или специальным массажным маслом и начать водить мешочком вокруг пупка по часовой стрелке. Надавливание должно быть минимальным. Минуты через 2-3 слегка размять область талии сначала слева, а потом справа. Если мешочек остыл, подогреть его, снова опустив в кипяток. Далее провести несколько раз над пупком и начать массаж правого подреберья: нажимать ни в коем случае нельзя – делать только поглаживающие круговые движения в течение 2-3 минут. Такой массаж вполне можно выполнить самостоятельно, сидя в кресле».

М.А. Ануфриева, г. Саранск

Действительно, **массаж травяными мешочками** – это не только тайское средство оздоровления. Он известен в России и европейских странах уже не одно столетие. При недостаточном тонусе желчного пузыря и связанной с этим дискинезией желчевыводящих путей он может принести огромную пользу.

Действующие вещества лекарственных растений частично проникают через кожные покровы и оказывают целебный эффект на организм. Поглаживание и слабое надавливание в сочетании с тепловым воздействием улучшают кровоснабжение внутренних органов. Это помогает снять воспаление и наладить работу печени и желчного пузыря.

Описанный метод массажа правильный. Проводить процедуру лучше через день или два. Как правило, для приведения тонуса желчного пузыря в норму хватает 7-10 сеансов, но улучшение наступает уже после 3-4 процедур.

Что касается выбора лекарственных трав для массажа, то к этому вопросу надо подходить индивидуально. Можно посоветоваться с лечащим врачом или опытным фитотерапевтом, которые помогут грамотно подобрать целебные растения, или приобрести в аптеке готовый желчегонный сбор, дополнив успокаивающими ромашкой, мятой, мелиссой.

Противопоказаниями к массажу являются кожные болезни, аллергия на какие-либо травы из сбора (их следует исключить), беременность, гипертония, серьезные патологии ЖКТ и печени.

Спасительный тюбаж

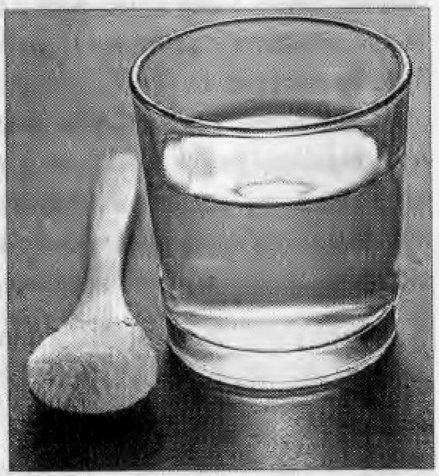
«...Подруге поставили диагноз «дискинезия желчевыводящих путей». Сказали, что поможет тюбаж, но для этого нужно ложиться в больницу. От госпитализации она отказалась, а тюбаж сделала самостоятельно в домашних условиях. Говорит, что чувствует теперь себя прекрасно. Привожу описание: утром натощак выпить стакан минеральной воды без газа (она использовала «Ессентуки № 17») с добавлением 100 мл настоя желчегонного сбора (по 2 части мяты, вахты трехлистной и бессмертника песчаного, 1 часть семян кориандра): 2 ч. ложки смеси залить 200 мл воды, настаивать 20 минут. Лечь на правый

бок и приложить к правому подреберью грелку. Через 20 минут снова выпить такое же количество минеральной воды и настоя, опять прогреть область подреберья. Повторить процедуру еще 2 раза. После сеанса были головокружение и тошнота, на следующий день – сильная слабость. Но, как говорит подруга, после нескольких дней отдыха и щадящей диеты (овощи, фрукты, молочные продукты) силы вернулись, а желчный пузырь перестал доставлять дискомфорт – боли исчезли».

О.Д. Волк, г. Санкт-Петербург

Комментарий специалиста

Слово **«тюбаж»** происходит от фр. tubage – введение трубки, зонда, интубация. Однако эта процедура не всегда предусматривает зондирование. В медицинской практике используют и так называемый слепой (беззондовый) тюбаж. Основные показания к процедуре – дискинезия желчевыводящих путей (гипомоторная) и холецистит, не связанный с желчнокаменной болезнью.



! Проводят тюбаж под контролем врача!

Больному дают выпить 1-2 стакана минеральной воды высокой минерализации («Ессентуки № 17», «Арзни») с добавлением лекарственных средств, обладающих желчегонным эффектом. Это могут быть сульфат магния, сорбит, ксилит, экстракты чеснока или артишока. Также в качестве добавок применяют растительное масло, яичные желтки и препараты желчегонных лекарственных растений, в том числе желчегонные сборы.

Процедура тюбажа не из приятных: больной испытывает дискомфорт в области желудка, иногда боли и тяжесть в подреберье, может ощущать тошноту, рвотные позывы. В большинстве случаев тюбаж помогает восстановить моторику желчного пузыря, но еще раз хочется отметить, что проводить его нужно только под наблюдением или согласно подробным инструкциям специалиста и после тщательного медицинского обследования.

! Противопоказаниями к проведению тюбажа являются беременность, онкологические заболевания, желчнокаменная болезнь, гипертония, лихорадочные состояния, заболевания ЖКТ, обострение хронических недугов.

Желчегонные средства, применяемые при дискинезиях желчевыводящих путей и желчного пузыря, принято делить на холеретики и холекинетики. Холеретики усиливают отхождение желчи за счет повышения секреции в ее состав воды и увеличения объема, а холекинетики приводят к изгнанию желчи, повышая тонус гладкой мускулатуры желчного пузыря и желчевыводящих путей. Если в желчном пузыре имеются камни, а также при дискинезии желчевыводящих путей по гипертоническому типу должны применяться холеретики, тогда как холекинетики могут усилить болевой синдром и спровоцировать приступ печеночной колики.

И наоборот: при атонии желчного пузыря на фоне хронического некалькулезного холецистита, при атонической дискинезии желчевыводящих путей больше показаны именно холекинетики. Наличие в желчном пузыре камней, функциональное состояние пузыря и желчевыводящих путей лучше всего определять при помощи метода ультразвуковой диагностики (УЗИ). Для снятия боли и спазмов при дискинезии гипертонического типа, желчнокаменной болезни применяют холеспазмолитики.

- **Холекинетическим эффектом обладают кукурузные рыльца, бессмертник песчаный, листья и корни барбариса, володушка, шиповник.**
- **Холеретиками являются шиповник, бессмертник песчаный, береза, мята, пижма, кукурузые рыльца, плоды барбариса, цветки пижмы, володушка, валериана (гидрохолеретик – разжижает желчь).**
- **Холеспазмолитики: листья мяты и мелиссы, цветки календулы, цветки зверобоя, корень девясила, корень валерианы.**

Успокойте желчный пузырь

«...У меня очень нервный характер, я все время ощущаю эмоциональное напряжение при любой, даже слегка ответственной ситуации, и мой желчный пузырь такой же нервный. Он все время находится в повышенном тонусе, отчего я его почти всегда ощущаю, чуть что не так – болеть начинает, ночами я стал плохо спать.

Спасением для меня явилась народная медицина. Я подобрал себе рецепты, которые успокаивают желчный пузырь и снимают спазмы.

- Вахта трехлистная, полынь горькая, мята (1:1:1) – 1 ст. ложка на стакан кипятка, залить, настоять 30 минут, тепло укутав, пить по 2-3 ст. ложки за полчаса до приема пищи.

• Гусиная лапчатка, чистотел, мята (1:1:1) – 1 ч. ложка на стакан кипятка, залить в термосе и настоять 40 минут. Пить горячим по 200-400 мл в день.

Вот вроде и средства простые, и травы известные, а эффект получился очень ощутимый. Почти сразу наступило облегчение, а спустя некоторое время я отметил, что и нервная система пришла в норму, даже спать стал лучше».

Тарасов А.В., г. Рязань

Комментарий специалиста

Гусиная лапчатка обладает противосудорожным, спазмолитическим, болеутоляющим действием, регулирует обмен веществ в организме, снижает холестерин. Выявлено мышечно-сократительное и спазмолитическое действие препаратов лапчатки гусиной, а также желчегонная активность. Это растение быстро способствует расслаблению стенки желчного пузыря и часто применяется при дискинезии по гипертоническому типу.

Чистотел. Применение препаратов чистотела имеет место при лечении многих проблем, связанных с заболеваниями печени и желчного пузыря. Чистотел обладает спазмолитическими свойствами, помогает избавиться от песка и солей в желчном пузыре.

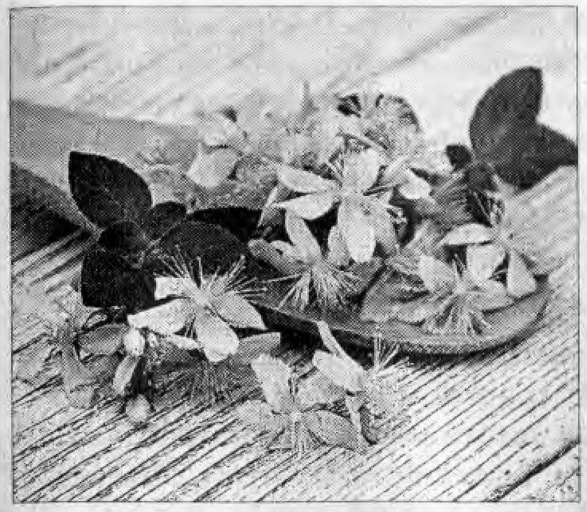
Мята – прекрасный спазмолитик, способствует улучшению оттока желчи из желчного пузыря.

Вахта трехлистная – настой вахты чаще всего используется в народной медицине при лечении заболеваний желчного пузыря, печени. Листья вахты трехлистной входят в состав желчегонных, успокоительных сборов.

Полынь горькая содержит горечи, которые рефлекторно усиливают отделение желчи и панкреатического сока. В народной медицине полынь горькую применяют при пониженной двигательной и секреторной функции желудочно-кишечного тракта, при анацидном гастрите, заболеваниях печени и желчного пузыря и при колите. Полынь горькая также оказывает противовоспалительное действие.

Зверобой справится и с желчью, и с депрессией

«...Несколько месяцев назад я попала в больницу с острым холециститом. Операции удалось избежать, но лечение предстояло длительное. Еще и неприятности посыпались одна за другой: трудности на работе, проблемы



в личной жизни, домашние неурядицы. Раньше я не теряла оптимизма, что бы ни происходило, но после болезни исчезли аппетит и сон, перестало радовать все то, что раньше давало положительные эмоции. Врач сказал, что у меня депрессивный синдром на фоне основного заболевания. Лечение осложнилось тем, что многие успокоительные и стабилизирующие психическое состояния лекарства мне противопоказаны из-за больного желчного пузыря.

В энциклопедии народной медицины прочитала, что зверобой продырявленный эффективен при депрессии, нервных расстройствах и одновременно благоприятно воздействует на печень и желчный пузырь. Решила попробовать. Рецепт был простой: 0,5 ч. ложки измельченной травы зверобоя залить 200 мл кипятка, настаивать 20 минут, принимать 3 раза в день по 1/3 стакана. На ночь выпить 1/2 стакана настоя, смешанного с медом. Курс лечения – 3 недели, а затем после недельного перерыва пить траву еще 2 недели для закрепления эффекта. Я купила аптечный препарат и заваривала по 2 фильтр-пакета (в каждом по 1,5 г сырья).

Никогда бы не подумала, что зверобой – волшебная трава, эффективно справляющаяся не только с болезнями печени, желчного пузыря и желудка, но и с душевными недугами. Облегчение я почувствовала уже через неделю: настроение стало заметно лучше, вернулся аппетит, восстановился нормальный сон, исчезли боли в подреберье и металлический привкус во рту. Медицинский осмотр подтвердил улучшение состояния желчного пузыря».

Е.Н. Никифорова, г. Северодвинск, Архангельская обл.

Комментарий специалиста

У людей с нарушениями оттока желчи, воспалениями желчного пузыря и желчевыводящих протоков, болезнями печени часто наблюдаются психоэмоциональные расстройства: подавленность, резкие перепады настроения, обидчивость, беспричинный гнев, бессонница, тревожность и др. В народной медицине есть эффективные средства, которые помогают стабилизировать психическое состояние и в то же время борются с основным недугом.

Зверобой обладает целым спектром фармакологических свойств и способен заменить сразу несколько лекарственных препаратов. Основной лечебный эффект травы – спазмолитический. Он проявляется на гладких мышцах желудка, кишечника и желчевыводящих путей. Таким образом прием препаратов зверобоя устраняет так называемые желчные колики.

Научно доказан выраженный антидепрессантный эффект зверобоя, обусловленный наличием в его составе гиперицина и других веществ, действующих на структуры и функции головного мозга.

Исследования показали, что прием зверобоя повышает настроение, нормализует сон, устраняет тревожность и панические атаки. Настой зверобоя назначают при дискинезии желчевыводящих путей, холецистите, желчнокаменной болезни, гепатитах, метеоризме, болезнях ЖКТ, а также при депрессии легкой и средней степени тяжести, бессоннице, тревожных состояниях.

Во время лечения зверобоем следует обезопасить себя от прямых солнечных лучей, поскольку может возникнуть фотосенсибилизация, проще говоря, фотодерматит. Нельзя принимать препараты зверобоя вместе с антидепрессантами и антибиотиками.

Зверобой противопоказан в период беременности, при гипертонии необходимо соблюдать осторожность.

Консультанты

Андрей Иванович Заломленков
провизор, фитолог

Лидия Николаевна Дьяконова
провизор, потомственная травница,
член Общества фитотерапевтов Санкт-Петербурга

Владимир Николаевич Вишнев
врач-фитотерапевт, профессор

Валентин Иванович Дубин
профессор, ведущий научный сотрудник
Института натуропатии (г. Москва)

Ирина Константиновна Свитенкова
врач-диетолог, гастроэнтеролог,
натуропат, Су Джок-терапевт

Галина Максимовна Васнецова
врач-апитерапевт

Олег Сергеевич Дорофеев
медицинский психолог

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ:
© «Народный лекарь. Спецвыпуск», № 203. 16+.
Издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свид.: ПИ № ФС 77-68174 от 27.12.2016 г. Учредитель: Черняков В.Л. Издатель: ООО «ИД «Питер-МедиаПресс».
Адрес издателя: 195027, г. Санкт-Петербург, ул. Магнитогорская, д. 23, корп. 1, лит. А, офис 244.
Адрес редакции: 195027, г. Санкт-Петербург, ул. Магнитогорская, д. 23, корп. 1, лит. А, офис 244.
Адрес для писем: 195027, г. Санкт-Петербург, а/я 70. Тел./факс (812) 372-50-54. E-mail: lekar@pmpress.ru.
Отдел распространения: тел. (812) 372-50-54, e-mail: kom@pmpress.ru. Сайт: www.pmpress.ru.
Главный редактор: Т. Фадина. Редактор-составитель Д. Нестерова. Верстка: С. Бондаренко. Корректор: М. Бирюкова.
Фото: shutterstock.com.

Размещение рекламы: «ФЕНИКС МЕДИА ГРУПП». Сайт: **www.fenix-media.com**; e-mail: **vdm@fenix-media.com**. Телефон **8-800-333-77-18**. Звонок из любого региона России – бесплатный. Все рекламируемые товары и услуги имеют необходимые лицензии и сертификаты. За содержание рекламы редакция ответственности не несет.
Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции. Все права защищены.

Отпечатано в типографии АО «Кострома». Адрес: 156010, г. Кострома, ул. Самоковская, д.10. Заказ № 3890-18.
Тираж 215 800 экз. Подписано к печати 21.09.2018 в 17:00. Дата выхода в свет: 04.10.2018. Цена свободная.

ДЛЯ РАСПРОСТРАНЕНИЯ В РЕСПУБЛИКЕ КАЗАХСТАН:
Зарегистрировано Комитетом связи, информатизации и информации Министерства по инвестициям и развитию Республики Казахстан. Свид.: № 15333-Ж от 28.04.2015 г. Собственник: ТОО «Крос-Пресс». Директор: Черняков Т.В. Адрес: **050061, г. Алматы, пр. Райымбека, 351а**. Отдел распространения: тел. **8(727) 247-88-92**, e-mail: **kros-press@mail.ru**.

СЛЕДУЮЩИЕ ВЫПУСКИ В ПРОДАЖЕ С 27.12.2018.

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ изготовление макета и все консультации – **БЕСПЛАТНО!**
ФЕНИКС медиа групп **8 800 333 77 18** *vdm@fenix-media.com* *www.pm-press.ru*

Спрашивайте у продавцов все издания серии!

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС
по каталогу «Подписные издания»
П2126

Подписывайтесь и будьте здоровы!

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ!

Матрас-топпер с ортопедическим эффектом

90x200 **2990 руб.**
140x200 **3390 руб.**
160x200 **3690 руб.**

Делает спальное место удобным и комфортным. Высокоэластичная пена адаптируется к форме тела, обеспечивая бережную поддержку в области шеи, позвоночника и бедер, создавая условия для расслабления и отдыха. Идеально подходит для обновления старых диванов, кроватей, матрасов — разглаживает ямки, сглаживает перепады и обеспечивает поддержку спины. Скручивается в рулон, легко поместится на полку в шкафу. В комплекте чехол с ручкой.

Чудо-светильник «Нано свет»

~~1500 руб.~~ **590 руб.**

Второй светильник в ПОДАРОК!

Теперь можно в считаные секунды установить светодиодное освещение в шкафу, под раковиной, под кроватью и т.д. Чудо-светильник состоит из 5 ярких светодиодов и работает на батарейках непрерывно до 100 часов. Крепится с помощью специальных двухсторонних липучек на любую поверхность: металл, пластик, дерево, плитка. Легко устанавливается на потолок или стену, а при необходимости вынимается из крепления одним движением руки и используется как стандартный фонарик. Светильник использует 3 батарейки типа ААА.

Швейная мини-машинка

~~2790 руб.~~ **1990 руб.**

Очень компактная мини-машинка!
Для ее использования и хранения не нужно отводить специальное место. Вы с легкостью подошьете брюки или юбку, вставите молнию, сэкономив свои деньги на посещение ателье. Подарите своим вещам вторую жизнь. Вы пришьете заплатку, декоративный элемент, сошьете красивую одежду своими руками. Сможете шить, используя ножную педаль, то сделает процесс шитья быстрым и удобным.

В подарок машинка для удаления катышков!

Отпугиватель грызунов и насекомых

~~1290 руб.~~ **990 руб.**

Устройство для отпугивания мышей, крыс, тараканов, жуков. Защищает ваш дом, квартиру или промышленное предприятие площадью до 200 кв.м. Просто вставьте его в розетку. Можно использовать, если в доме есть дети, собаки и кошки. В него встроен уютный ночник.

Подарочный набор часов с браслетами

~~3890 руб.~~
1990 руб.

Хит продаж!

Упакован в шикарную подарочную шкатулку с логотипом!

Подарочный набор считается элитной бижутерией высочайшего качества. В часах используется антиударный Швейцарский механизм, корпус выполнен из износостойкой нержавеющей стали с пылезащитой, использованы надежные застежки. К часам идут три браслета с использованием ювелирной эмали и камней Swarovski (Сваровски).

Электрический измельчитель «Молния»

~~1490 руб.~~ **1290 руб.**

«Молния» незаменимый помощник на кухне. Он один заменяет несколько бытовых приборов (от кофемолки и мясорубки до яйцерезки и блендера). При этом имеет компактный размер. Имеет 2 сменные самозатачивающиеся насадки из стали для пюрирование и нарезки кубиками; вместительная чаша; высокая скорость вращения ножей. Прибор справляется с продуктами разной твердости (кофейные зерна, лед, овощи, фрукты, орехи) и помогает приготовить широкий спектр блюд (пюре любой густоты, детское питание, соусы, заготовки для салатов и прочее).

Утилизатор отходов «Санэкс»

~~1790 руб.~~ **990 руб.**

Любой хозяин частного дома, не имеющего подключения в центральной системе канализации, постоянно сталкивается с вопросом очистки накопительной емкости, будь то выгребная яма или септик. Эту проблему вынуждены решать и владельцы дач. Значительно упростить задачу может «САНЭКС» для септиков и выгребных ям. Средство способно перерабатывать жиры, органику, бумагу, остатки пищи и отходы жизнедеятельности. После применения содержимое выгребной ямы уменьшается в объеме почти в 30 раз. Попадая в выгребную или сливную яму, туалет или канализационную систему, «САНЭКС» перерабатывает ее содержимое в воду и полностью ликвидирует неприятные запахи органического происхождения.

Упаковки 400 гр. хватит на четыре летних сезона.

ДОСТАВКА ПО ВСЕМ РЕГИОНАМ РОССИИ!

8 (499) 213-03-16

МНОГОКАНАЛЬНЫЙ
время работы: с 9.00 до 21.00 МСК

Гарантия качества! Звоните прямо сейчас! Информацию об организаторе, правилах, сроках проведения, количестве призов, сроках, месте, порядке получения призов спрашивайте по тел.: 8 (499) 213-03-16. Срок действия акций до 30 ноября. Товар сертифицирован. ООО «Топ-Шоп». ОГРН 1147746422075. Юр. адрес: 115191, г. Москва, 2-я Рощинская ул., д. 4, офис 503. Реклама